

روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم

نوشته هاری آرونز

ترجمه دکتر رضا جمالیان



روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم

نوشته
هاری آرونز

ترجمه
دکتر رضا جمالیان



انتشارات اطلاعات
تهران - ۱۳۷۸

Arons, Hary

آرونز، هری

روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم / نوشته هری آرونز؛ ترجمه رضا جمالیان. - تهران: اطلاعات، ۱۳۷۲.

۱۹۸ ص، [۴] ص. : تصویر.

۱۵۰۰ ریال.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The new master course in hypnotism.

عنوان اصلی:

کتابنامه به صورت زیر نویس.

چاپ پنجم: ۱۳۷۸

ISBN 964 - 423 - 241 - 0

۶۰۰۰ ریال:

۱. خواب مصنوعی. الف. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴. مترجم. ب. مؤسسه

اطلاعات. ج. عنوان.

BF۱۴۱/آ۴۹

۱۵۴/۷

۱۳۷۲

۷۲-۱۳۴۸ م

کتابخانه ملی ایران



آرونز، هاری

روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم

ترجمه دکتر رضا جمالیان

چاپ پنجم: ۱۳۷۸

تعداد: ۲۱۰۰ نسخه

حروفچینی، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

همه حقوق محفوظ است

شابک ۰-۲۴۱-۴۲۳-۹۶۴ ISBN 964 - 423 - 241 - 0

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مؤلف
۱۱	مقدمه دکتر موريس پريانت
۱۴	مقدمه آقای ديوي کلی
۱۷	مقدمه پروفيسور هورنل هارت
۱۹	نکات تاريخی هيپنوتيزم
۲۱	سابقه هيپنوتيزم پزشکی در ايران
۲۳	درس اول: آزمونهای تلقين پذيری مقدماتی
۳۱	درس دوم: آزمونهای تلقين پذيری مقدماتی و اقدامات سوژه يابی
۴۳	درس سوم: آزمونهای تلقين پذيری مقدماتی
۴۹	درس چهارم: شناسایی و طبقه بندی سوژه های هيپنوتيزمی صفات و ویژگیهای يك سوژه
۵۷	درس پنجم: تأثيرات و شرایط مساعد و نامساعد
۶۳	درس ششم: خطرات هيپنوتيزم و راههای اجتناب از آنها
۷۱	درس هفتم: روان شناسی هيپنوتيزم
۷۵	درس هشتم: کاربرد تکنیک های ایجاد کننده هيپنوتيزم
۸۷	درس نهم: تکنیک های استاندارد ایجاد خلصه هيپنوتيزمی

۹۷	درس دهم: تکنیک‌های القای خلسه هیپنوتیزمی
۱۰۳	درس یازدهم: مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزمی
۱۰۹	درس دوازدهم: پدیده‌های هیپنوتیزمی
۱۱۹	درس سیزدهم: تکنیک‌های پیشرفته برای ایجاد هیپنوتیزم
۱۳۵	درس چهاردهم: روشهای برق آسا، متدهای غیرمستقیم و هیپنوتیزم در حالت بیداری
۱۴۷	درس پانزدهم: بهترین تکنیک‌ها برای عمیق‌تر کردن خلسه هیپنوتیزم
۱۶۱	درس شانزدهم: کاربردهای عملی هیپنوتیزم - استفاده‌های غیردرمانی
۱۸۱	درس هفدهم: کاربردهای عملی هیپنوتیزم
۱۹۳	ضمیمه: گامهای سه‌گانه در برنامه آموزشی خودهیپنوتیزم
۱۹۹	آلبوم تصاویر

مقدمه مترجم

به نام خداوند جان و خرد

نویسنده این کتاب آقای هاری آرونز دارای سوابق علمی و آموزشی زیر بوده است:

- * عضو هیأت علمی آکادمی هیپنوتیزم پزشکی آمریکا.
 - * مؤسس و مدیر مرکز آموزشی هیپنوتیزم «اتیکال هیپنوزیس».
 - * مؤسس و رئیس هیأت امنای کلینیک پژوهشی در زمینه مسائل و مشکلات کودکان عقب افتاده در نیوجرسی.
 - * سردبیر مجله هیپنوتیزم «هیپنوزیس کوارترلی».
 - * نویسنده تعداد بی شماری مقاله و پنج کتاب، که قبلاً دو اثر دیگر او با نامهای روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم و روشهای هیپنوتیزم سریع با ترجمه اینجانب به زبان فارسی ترجمه و منتشر شده اند.
 - * نزدیک به ۶۰ سال سابقه آموزشی به صورت اداره کلاس و یا برگزاری سمینار بویژه برای پزشکان، دندانپزشکان و قضات.
- کتاب حاضر که در آغاز به صورت يك جزوه ۶۴ صفحه ای به دانشجویان کلاسهای هیپنوتیزم داده می شد، با چندین بار بازنگری بالاخره به صورت کتاب حاضر تهیه و تدوین شده است. بیشتر مطالب آن عیناً و با کمترین تغییر از روی نوارهای ضبط شده از کلاسهای آقای هاری آرونز روی کاغذ آمده اند.

شاید این تنها کتاب یا جزء معدود آثاری است که برای تدریس در دوره های آموزشی تهیه شده و برخی از ویژگیهای چشمگیر آن عبارتند از:

۱. صلاحیت آموزشی و سوابق مؤلف در امر تدریس امری بدیهی بوده و با کمتر فرد دیگری قابل مقایسه است.

۲. در این کتاب تنها هیپنوتیزم علمی مورد توجه بوده و پوشش های عاریتی ارتباط هیپنوتیزم با مسائل ماوراء طبیعت و ماوراء روان شناسی که میراث گذشته هاست به کنار زده شده است.

۳. تنها به بیان مطالبی بسنده شده که برای تدریس در کلاس لازم و ضروری هستند، نه موضوعاتی که به صورت سنتی بایستی در هر کتاب هیپنوتیزمی وجود داشته باشند.

۴. تکنیک های ایجادکننده خلسه هیپنوتیزمی به صورتی دقیق، شیرین، قابل فهم و عملی بیان شده اند. تأکید بر روشهای بسیار جدیدی که در دو دهه اخیر کشف و معرفی شده اند، از نکات مهم و جالب این کتاب است.

مؤلف تأکید می کند که دانشجوی بایستی بدقت مطالب این کتاب را بخواند و بخوبی آن را عملاً تجربه کند. بخش های اول که در زمینه سوژه یابی است بایستی با نهایت دقت و ممارست آموخته شوند تا از شکست های ناخواسته پیشگیری شود. روان شناسی هیپنوتیزم و تلقین موضوعات بسیار مهمی هستند که نیاز به مطالعات بیشتری را در این زمینه طلب می کنند. فصل خطرهای هیپنوتیزم که در این کتاب به صورت مفصلی بیان شده، معمولاً در آثار دیگر کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

هاری آرونز پزشک نیست، ولی در اینجا لازم می دانم عیناً به ترجمه مطالبی از او بپردازم که در پایان صفحه بیستم متن این کتاب آمده است:

هیپنوتیزم بایستی برای اهداف درمانی و توسط افرادی مورد استفاده قرار بگیرد که صلاحیت کافی برای این کار را داشته و در رشته های درمانی، تحصیلات معمولی را انجام داده و به رموز تشخیص و درمان مسلط شده اند.

در اینجا بر خود لازم می دانم مثل موارد دیگر به این موضوع بسیار مهم اشاره کنم که هیپنوتیزم پزشکی با تشویق و نیت خیر همکار بزرگوaram جناب آقای دکتر هادی منافی در ایران گسترش پیدا کرده و تا به حال نزدیک به ۶۰۰ نفر در کلاسهای آموزشی انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران با اصول و مقدمات این روش درمانی جالب و دل انگیز آشنا شده اند. صادقانه آرزو دارم در آینده با توجه به این حقیقت که دانشجویان رشته های پزشکی و دندانپزشکی از

نخبان و گل‌های سر سبد سنجش آموزش کشور هستند، چنانکه شایسته است در آینده نزدیک به آشنایی با اصول و مقدمات بسنده نکرده بلکه از لحاظ تسلط بر تئوریا و تکنیک‌های هیپنوتیزم، به درجه استادی برسند. من مطمئن هستم اگر همکاران ما بخواهند، می‌توانند در مدت کوتاهی به اوج تسلط بر هیپنوتیزم علمی و پزشکی برسند. برای رسیدن به این هدف تنها به حضور در کلاسهای آموزشی، مطالعه کتابهای علمی و تجربه و تمرین نیاز دارند.

امیدوارم در آینده تنوع و بالندگی بیشتری در کلاسهای آموزشی انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران پدید آید تا این کلاسها بتواند کادرهای پزشکی را برای کارهای هیپنوتیزم درمانی در رشته‌های مختلف آماده سازد. دانشکده‌های پزشکی و با تأکید بیشتر دانشکده‌های دندانپزشکی باید به تأسیس سمینارهای آموزشی و تربیت کادرهای آموزشی - که بسیار ساده بوده و بسرعت حاصل می‌شود - بپردازند تا به خودکفایی علمی نائل آیند.

تهیه این کتاب مرهون لطف و زحمت فرزند عزیزم بهنام است. مسلماً بدون توجه و عنایت او هرگز این کتاب به این صورت تهیه و عرضه نمی‌شد.

این کتاب را به تمام دوستداران هیپنوتیزم - این دانش و هنر شگفت‌انگیز در ایران - تقدیم می‌دارم، زیرا اگر تشویق و استقبال آنها از ترجمه‌های اولیه اینجانب در زمینه هیپنوتیزم نبود، هرگز این کتاب ترجمه و به آنان تقدیم نمی‌گردید.

آرزوی اینجانب در ترجمه این اثر آن است که این کتاب مورد استفاده دانشجویان و فارغ التحصیلان رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی، مامایی و روان‌شناسی قرار بگیرد و از این طریق در خدمت به سلامتی هموطنان عزیز و گرامی مؤثر واقع شود.

انتشارات اطلاعات با انتشار کتابهای هیپنوتیزم علمی نوین و بررسی علمی هیپنوتیزم پیشرو و پیشگام راهی بود که منجر به استفاده از این علم اعجاب‌انگیز در زمینه‌های پزشکی، دندانپزشکی و مامایی در ایران شده است. این کتاب نقطه اوج و در عین حال پایانی است که در راستای ترجمه و انتشار کتابهای آموزشی در این زمینه صورت می‌گیرد. اگر این دوره از کتابها با هیپنوتیزم علمی نوین آغاز شد، با این کتاب که نام کامل آن روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم است، خاتمه می‌یابد. به عبارت دیگر، این کتاب در این زمینه کلام آخر را گفته است! به امید اینکه در راه تسکین آلام بیماران و دردمندان مؤثر باشد.

دکتر سیدرضا جمالیان

مقدمه مؤلف

من در سال ۱۹۳۴ [۵۱ سال پیش از تألیف این کتاب به صورت تجدیدنظر شده] در سطحی محدود به آموزش هیپنوتیزم مشغول شدم. در اولین کلاس من گروهی از صاحبان تخصص های گوناگون شرکت کرده بودند. در طول سه سال پیش از شروع کلاسها، خود من از طریق مطالعه کتابهای محدودی که در زمینه هیپنوتیزم موجود بودند، به آموزش و فراگیری هیپنوتیزم مشغول شده بودم. در آن زمان کلاسی برای آموزش هیپنوتیزم در آمریکا وجود نداشت و یا برای من شناخته شده نبود. در آن زمان تنها چهار هیپنوتیزور حرفه ای به صورت فعال در این کشور [آمریکا] وجود داشتند. سه نفر از آنها هیپنوتیزورهای صحنه و نمایشی بودند و تنها يك نفر از آنان «دکتر» بود و به هیپنوتیزم درمانی می پرداخت که بعداً معلوم شد این فرد هم يك حقه باز است. من به یاد نمی آورم که در آن زمان پزشکان، دندانپزشکان و روان شناسان به صورت علنی از هیپنوتیزم در کار خود استفاده می کردند، هرچند احتمالاً استفاده از آن در برخی از مشاغل - از جمله پزشکی - توسط برخی از هیپنوتیزورهای شجاع آغاز شده بود.

در سال ۱۹۴۱ من يك کتاب کوچک ۶۴ صفحه ای را با عنوان دوره استادی در هیپنوتیزم منتشر کردم. در واقع من مایل بودم از این جزوه به عنوان رئوس مطالب دوره آموزشی خودم استفاده کنم. بر اثر اصرار شاگردانم، در سال ۱۹۴۸ تجدیدنظری در آن انجام دادم و آن را به صورت مصور منتشر کردم. این کتاب با تیراژ کافی چاپ و از طریق کانالهای انتشاراتی در اختیار همگان قرار گرفت. این کتاب بار دیگر در سال ۱۹۵۵ مورد تجدیدنظر قرار گرفت و به

این ترتیب به صورت يك «کتاب درسی» درآمد که مطالب درسی دوره ها یا کلاسهای آموزشی من هم در آن گنجانیده شده بود. در سال ۱۹۶۰ بار دیگر يك تجدیدنظر گسترده و عمیق را در آن اعمال کردم و در این بازبینی بسیاری از مطالب غیر لازم را از آن زدودم که با گذر زمان این تغییرات لازم به نظر می آمدند.

با بیشتر از يك ربع قرن آموزش، این روش آموزشی تغییرات و تحولات زیادی را متحمل شده و بارها مطالب و موضوعات طرح شده در آن تعدیل یا تکمیل شده است. طی این سالها من با دوره هایی آشنا شدم که برای آموزش صاحبان تخصص یا افراد عادی برگزار می شدند. من هم به نارسایی ها و هم به نقاط قوت آنان توجه داشتم و تمام مطالب مورد نیاز و مفید را به موضوعهای درسی افزودم و بتدریج تمام لفاظی ها و مطالب غیر لازم - بویژه تئوریا - را حذف کردم، به این ترتیب مجموعه ای به دست آمد که از لحاظ علمی و اخلاقی مجموعه کاملی را شامل می شد. برتری این روش نسبت به سایر مطالبی که در دوره های آموزشی دیگر مورد استفاده قرار می گیرند، از سوی متخصصان و افراد عادی زیادی مورد تأیید قرار گرفته و به این ترتیب حقانیت این داوری تصدیق و تأکید شده است.

این کتاب عصاره دوره های آموزشی من است. روشهای القای هیپنوتیزم و سایر مطالب مهم آن مستقیماً از نوارهای صوتی جلسات عادی کلاسها به شکل نوشته درآمده اند و تنها جلسات تمرینی قابل انعکاس در کتاب نبوده اند. از سوی دیگر مطالب مربوط به سؤال و جواب - همین طور شرح نمایش پدیده های هیپنوتیزی با اهداف آموزشی برای دانشجویان - در این مجموعه ظاهر نشده اند. کتاب روش استاد شدن در هیپنوتیزم یکی از اولین کوشش هایی است که برای ارائه يك دوره آموزشی جامع به صورت کتاب صورت گرفته است. بنابراین می توان این مجموعه را يك «کتاب درسی هیپنوتیزم» تلقی کرد.

هاری آرونز

مقدمه دکتر موریس بریانت^۱

در شرایطی که خوانندگان این کتاب امکان مقایسه سایر دوره های تخصصی در زمینه آموزش هیپنوتیزم را با آنچه که از سوی آقای هاری آرونز ارائه شده دارند، می توانند برخی از تفاوت های مهم و مشخص در این زمینه را مشاهده و ملاحظه کنند. تنها در این محدوده من می توانم به يك نکته منفی اشاره کنم و آن این است که آقای آرونز به تدریس پزشکی، دندان پزشکی و روان شناسی نمی پردازد.

برای این کمبود دلیل واضح و روشنی وجود دارد: زیرا او نه پزشك است و نه دندان پزشك و یا روان شناس. از سوی دیگر او تصور می کند که «شاگردان» او قبلاً در رشته های تخصصی خویش کارآیی های لازم را پیدا کرده اند؛ بنابراین در این شرایط به آموزش هیپنوتیزم از جمله فراگیری روش های القای خلسه و سایر موضوعات مربوط به آن پرداخته اند.

دکتر «چارلز مایر» از شهر دالاس در ایالت تکزاس طی نامه ای به آقای هاری آرونز، به این ترتیب به صورت موجز و فشرده ای این موضوعات را خلاصه کرده است:

... زمانی که يك فرد متخصص در يك سمینار شرکت می کند، اساساً ترجیحاً برای فراگیری تکنیک ها به این جلسات روی می آورد. بنابراین وظیفه شماست که به او

۱. در صفحات ۱۳۷ تا ۱۴۰ کتاب روش های برنده جایزه در هیپنوتیزم که توسط هاری آرونز تألیف و توسط این قلم ترجمه و از سوی انتشارات جمال الحق منتشر شده، سوابق علمی و عملی آقای دکتر موریس بریانت - همین طور شرح تکنیک بی نظیر ایشان با عنوان «هیپنوتیزم با چرخش سر» - آمده است - مترجم.

این مهارتها را به صورتی بیاموزید، که کارآیی عملی داشته باشند. من در بسیاری از سمینارها [هیپنوتیزم] که توسط گروههای آموزشی دیگر برگزار شده بودند شرکت کرده‌ام، ولی با کمال صمیمیت می‌توانم اعلام کنم که دوره شما از همه آنها بهتر است و از لحاظ عملی بر همه آنها تفوق و برتری دارد.

در این کتاب مطالب و موضوعات زیادی وجود دارند که می‌توانند مورد تحسین خواننده قرار بگیرند. صرف‌نظر از يك دید مختصر به تاریخ هیپنوتیزم، تمام موضوعاتی که غیر اساسی هستند، به کنار گذاشته شده‌اند. هرچند اشاره‌های مختصری به تئوری شده است، ولی از آنجا که هیچکدام از آنها به این سؤال که «هیپنوتیزم چیست؟» جواب قانع‌کننده‌ای نمی‌دهند، ارزش و اعتبار چندانی ندارند. در سایه مطالب متضادی که در مضامین نظری مطرح می‌گردند، همیشه مؤلفان مجبور می‌شوند خوانندگان خود را به کارهای آکادمیک دیگری ارجاع دهند.

علاوه بر آن، برجسته‌ترین نکته‌ای که در زمینه این کتاب می‌توان به آن اشاره کرد، توصیف دقیق و روشنی است که از نحوه و چگونگی القای خلسه هیپنوتیزمی وجود دارد. شکلی که آقای آرونز در قالب «اقدامات سه مرحله‌ای» برای بیان عالی و دقیق تکنیک‌های هیپنوتیزمی انتخاب کرده، شرح و آموزش هیپنوتیزم به صورتی منطقی را امکان‌پذیر می‌سازد، به این ترتیب سوزها دیگر مجبور نمی‌شوند به برخی از راههای خسته‌کننده، بی‌حاصل و یا بی‌معنا روی آورند. او در تمام تکنیک‌های استاندارد، نحوه استفاده از این روش سه‌گامی را بیان داشته است. شاید يك قسمت دیگر از جالب‌ترین و دل‌انگیزترین قسمت‌های این کتاب، شرح و توصیف روشهای تشویق‌کننده، راههای غیرمستقیم القای هیپنوتیزم - تکنیک‌های پرت‌کننده حواس و گیج‌کننده - است که در طی آنها به بیان واریانت‌ها یا اشکال جانبی هم به آن سطح از دقت و ظرافت پرداخته که دیگر محلی را برای سؤال باقی نگذاشته است. همان‌طور که من در کلاسهای درس شاهد بوده‌ام، در کتابها هم تکنیک‌ها به صورت دقیقی ارائه شده و مطالب کلمه به کلمه، قدم به قدم با شرح و بسط لازم و بسیار مفید و مطلوب برای دانشجویان عرضه گردیده‌اند.

به نظر من - نسبت به کلاسهای که تا به حال من شاهد آنها بوده‌ام - کلاسهای درس آقای هاری آرونز مرتب‌ترین و منطقی‌ترین دوره‌های آموزشی در این زمینه هستند.

این مجموعه، کتاب درسی مرجع سمینارهای هیپنوتیزم پزشکی و علمی است که من آنها را اداره می‌کنم. برای من بسیار جالب و قانع‌کننده است که از آقای آرونز بخواهم که تکنیک‌ها را در کلاسهای سمینار آموزش دهد. این موضوع به من این امکان را می‌دهد که اولاً

تمام انرژی خود را منحصراً صرف آموزش مطالبی بکنم که به مسائل پزشکی و دندانپزشکی مربوط می شوند. و ثانیاً به نمایش و آموزش تکنیک های سریع هیپنوتیزم بپردازم زیرا این تکنیک ها به طور عالی و اساسی هیپنوتیزم را به صورت يك الگوی عملی برای رشته ها و هنرهای درمانی درآورده است.

دکتر موریس بریانت

دانشیار بالینی در پزشکی عمومی

و مدیر سمینارهای هیپنوتیزم علمی پزشکی دانشگاه واشینگتن

مقدمه آقای دیوی کلی

قضات و حقوقدانان به صورتی روزمره با مسائلی سروکار دارند که به روان‌شناسی رفتاری انسانها مربوط می‌گردد. این کار ممکن است در زمان بازجویی موردنظر باشد، بنابراین کلیه کسانی که در مشاغل قضایی خدمت می‌کنند، بایستی با مضمون هیپنوتیزم مانوس و به آن علاقه‌مند بوده باشند. در این زمان دیدگاه قدیمی در زمینه تنبیه شدید و فوری گناهکاران و محروم ساختن آنها از آزادی و زندگی با سایرین جای خود را به اعمال اقدامات ملایم و ریشه‌یابی مسائل زمینه‌ساز جرائم داده است، بنابراین آگاهی از زمینه‌های ایجاد تبهکاریها اهمیت بیشتری پیدا کرده است و در عصر ما این موضوعی ضروری است که قضات، وکلای مدافع و مجریان قانون تا حدود زیادی از مضامینی آگاهی داشته باشند که به تمایل انسانها برای جواب مساعد دادن به انواع تلقینات مربوط می‌شود. این اطلاعات و آگاهیها نباید تنها به مطالب تئوری منحصر شده باشد، بلکه بایستی به صورتی عملی و کاربردی تمام تکنیک‌های هیپنوتیزم و استفاده درست و مؤثر از متدهای تلقین را هم شامل گردد. از آنجا که اینجانب به مقدار زیادی با دانشها و مهارتهای تدریس شده توسط مؤلف این کتاب آشنا شده‌ام، به خود حق می‌دهم تا این مقدمه را بنویسم.

پس از حدود چهل سال خدمت در زمینه‌های حقوقی و قضایی، این موضوع که خلاصه‌نویسی از حقانیت و اصالت والایی برخوردار است، برای من به صورت يك اصل یا قانون درآمده است. احتراز از زیاده‌نویسی و اطناب کلام در این مجموعه کاملاً مراعات شده و

مطالب لازم به شکلی موجز و چکیده بخوبی و با فصاحت عرضه گردیده است، بدون آنکه نکته‌ای از مطالب لازم و اساسی نادیده گرفته شده باشد. بنابراین حق خود می‌دانم تا از این کتاب - که به بهترین صورتی اصول فشرده نگاری در آن مراعات شده - تعریف و تمجید نمایم و کاربرد این شیوه پسندیده را توصیه کنم.

در این اثر آقای هاری آرونز بخوبی موفق شده است تمام مطالب غیر لازم و دست و پاگیر را به کناری بگذارد و از سوی دیگر به شرح و بیان کلیه مطالبی بپردازد که برای رسیدن به مقام استادی در هیپنوتیزم علمی لازم و ضروری هستند. امروز دیگر آن زمان به سر آمده که با شنیدن واژه «هیپنوتیزم»، دنیایی از مفاهیم اسرارآمیز، ساحرانه و یا اعمال و رفتارهای شایدانه به ذهن تداعی می‌شدند. در این زمان ما بخوبی از این موضوع آگاهی داریم که هیپنوتیزم يك رشته علمی بخوبی تشریح شده و جا افتاده است که تمام اصطلاحات و مفاهیم آن با منطق و اصطلاحات علمی بیان می‌شود و دیگر رسوباتی از مطالب عارفانه و مضامین پوشیده و پنهان در پرده‌ای از رمز و راز وجود ندارد. روشی که برای شرح و بیان مطالب در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته، بسیار دقیق، قاطع و علمی هستند.

هیپنوتیزم يك مقوله کاملاً علمی است که قوانین و فرمولهای آن بخوبی شناخته و به وضوح تمام بیان شده‌اند. خود پدیده هیپنوتیزمی مضمونی است که در تمام انسانهای سالم - صرف نظر از میزان هوش یا زمینه کاری آنان - امکان پیدایش و حصول دارد. آن قدر طبیعی و عادی است که ذهن انسان به این گونه است. در زندگی روزمره هر چند این امر چشمگیری به نظر نمی‌آید، ولی قوانین هیپنوتیزم با گستردگی شگرفی به چشم می‌خورد. در اطراف ما، در گفتار ما و در فعالیت‌های روزمره ما به شکلی دائمی و فعال تلقینات غالباً غیر مستقیم به ایفای نقش مشغول هستند. کراراً ما از موضوع «هیپنوتیزم جاده» مطالبی می‌شنویم که اشاره به آثار خواب‌آور یا رخوت‌زای مشاهده مستمر و یکنواخت درختها یا میله‌های فلزی کنار بزرگراهها دارد. در زندگی روزمره سیل مستمری از تلقینات با نام تبلیغات تجارتي از طریق تلویزیون، رادیو، تابلوهای تبلیغاتی کناره جاده‌ها و... بر فکر و ذهن ما فشار می‌آورند و در بسیاری از موارد بدون اثر آگاهانه منجر به برخی از خریدهای غیر آگاهانه می‌شوند. هر چند این موضوع هنوز در برخی از کشورها تحقق پیدا نکرده، با این وجود در بسیاری از نقاط جهان نقش بارز و سازنده هیپنوتیزم در زمینه‌های متعددی مشهود است و نه تنها در درمان بیماریها و ناتوانیها، بلکه در افزایش حس اعتماد به نفس هم نقش بارزی بازی می‌کند. این موضوعی غیر واقعی و

ناعادلانه است که هیپنوتیزم را تنها در محدوده اقدامات یا هنرهای درمانی محبوس یا محدود کنیم. سیمای جادویی و پدیده‌های اسرارآمیزی که در هیپنوتیزم وجود دارند یا به چشم می‌خورند، باعث شده تا گروهی از مردم بدون آنکه به محدودیت‌ها و موارد استعمال آن توجه کنند، راه مقابله با هر مشکلی را در هیپنوتیزم جستجو کنند. مسلماً در هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم قدرت‌ها و قابلیت‌های فراوانی وجود دارند، ولی اگر نکات فوق مورد توجه قرار نگیرند، در این شرایط برای آن بدنامی به بار خواهد آمد. اشتباه در ارزشیابی امکانات هیپنوتیزم و قائل بودن به ظرفیت‌ها و کارایی‌های نامحدود در مورد آن داستان غم‌انگیز سابقه‌داری است که بیشتر افراد غیرپزشک به ابعاد آن دامن می‌زنند.

در این مجموعه هیپنوتیزم علمی در سطح دانشگاهی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. برنامه درسی بسیار کامل و جامع است. مؤلف کتاب انسان با بصیرتی است که تمام عمر خود را صرف فراگیری و آموزش هیپنوتیزم کرده و در این کتاب هم به جای آنکه به بحث و طرح مطالب غیرواقعی و اغراق‌آمیز بپردازد، عمدتاً به شرح تکنیک‌های ایجاد هیپنوتیزم پرداخته است. در کتابی که فراروی شما قرار گرفته، روشهای عملی با شرح و بسط کافی بیان شده‌اند و متن تلقینات چاپ شده درست‌انتهایی هستند که در کلاس بیان می‌شوند. نوآوری جالب در طراحی «اقدامات سه پله‌ای» در جریان القای هیپنوتیزم، موضوع هیپنوتیزم در شرایط بیداری، هیپنوتیزم‌های سریع و سایر مطالب وابسته در کمتر اثر دیگری به این جامعی و کاملی گردآوری شده‌اند.

مانند هر دوره آموزشی دیگر، موفقیت شاگرد بستگی زیادی به نگرش، آرزو، صمیمیت، اشتیاق، صداقت و پشتکار او دارد. موفقیت عملی در استفاده از تکنیک‌ها در گرو آن است که تا چه اندازه کامل و دقیق و با لحن مناسب این مطالب را به کار ببرید. براساس تجربیات من، شنیدن نحوه ارائه و اجرای تلقینات در کلاس و شنیدن از دهان استادی دانشمند و با دید علمی در موفقیت نهایی سهم زیادی دارد.

حتی اگر شما نخواهید هیپنوتیزم را در شغل و حرفه خودتان مورد استفاده قرار دهید، با مطالعه این کتاب در این زمینه بسیار جالب اطلاعات درست و صحیحی را کسب می‌کنید و در سایه این آگاهی‌ها و اطلاعات به اعتماد به نفس و رضایت فردی زیادی دسترسی پیدا می‌کنید.

دیوی کلی

قاضی دادگاه استیناف در ایالت ایندیانا

مقدمه پروفیسور هورنل هارت

این کتاب معتبرترین، واضح ترین، شیرین ترین و عملی ترین کتابی است که من در زمینه نحوه هیپنوتیزم کردن دیده ام. این کتاب به صورت صادقانه و صمیمانه ای نوشته شده و درك آن بسادگی امکان پذیر است. در این مجموعه به صورت تحسین آمیزی تکنیک های زیادی آموزش داده شده و به صورت شایان توجهی از مضامین و مفاهیم غیر مرتبط، سطحی و مشكوك خالی است، مسائل مهمی که در سایر کتابهایی که در این زمینه تألیف شده اند، بوفور مشاهده می شود.

من این شانس و موقعیت را داشته ام که در اداره سمینارهای متعددی شرکت داشته باشم که در آنها آقای آرونز مطالب این کتاب را تدریس کرده اند. من می توانم شهادت بدهم که تکنیک های مندرج در این کتاب در شرایط عملی فوق العاده مؤثر و مفید بوده و در شرایطی که آنها در کلاس به معرض نمایش گذاشته می شدند، موجی از شادی، شغف و رضایت در بین دانشجویان پدید می آمد. این تکنیک ها - همین طور روشی که آقای آرونز برای ایجاد خودهیپنوتیزم ارائه می دهد - ارزش عملی والایی دارند و معلوم می شود که بخوبی طراحی شده اند.

هورنل هارت

استاد بازنشسته جامعه شناسی در دانشگاه دوك،

مؤلف کتاب خود شرطی کردن، راهی نو برای زندگی همراه با موفقیت.

نکات تاریخی هیپنوتیزم

تاریخ هیپنوتیزم نوین با زندگی دکتر «فرانتس آنتوان مسمر» آغاز می شود که در فواصل سالهای ۱۷۶۰ تا ۱۸۴۲ زندگی می کرد. او به ابعاد و اهمیت نظریه مغناطیس حیوانی که صدها سال قبل از او هم وجود داشت اهمیت و اعتبار زیادی بخشید. وی براساس این نظریه جذاب قدیمی، سیستم درمانی نو و پرقدرتی را بنا نهاد و علت پیدایش تمام بیماریهای انسانی را اختلال در توزیع این «سیاله کیهانی» در بدن انسان دانست و تصور می کرد این اشعه ها و انرژیهای جهان شمول یا جانشین زمینی آنها می تواند به برقراری سلامتی کمک کند. هرچند در جریان «بحرانهای مغناطیسی» دکتر مسمر با تعداد بی شماری از پدیده هیپنوتیزمی روبرو شده بود، ولی او کاملاً از این مسأله بی خبر بود و بعدها یکی از شاگردان او به نام «مارکی آرماند پویی سگور» با خلسه هیپنوتیزمی برخورد کرد و آن را «سومنامبولیسم مصنوعی» نامید. وی این حالت را مشابه با وضعیت خوابگردی می دانست که در برخی از افراد در شب و در جریان خواب پدید می آید.

پیروان دکتر مسمر و پویی سگور هم به غلط به عقیده مغناطیس حیوانی معتقد بودند تا اینکه در سال ۱۸۴۱ دکتر برید وازه هیپنوتیزم را که از لغت یونانی «هیپنوز» به معنای خواب گرفته شده بود، برای این حالت انتخاب کرد و با طرد و بایگانی تاریخی نظریه مانیا تیزم، عصر هیپنوتیزم علمی آغاز گردید. او معتقد بود که هیپنوتیزم بیشتر بر اثر حالت جذبه و شور پدید می آید که شکلی ابتدایی از باور به تمرکز یا فیکساسیون بود. پس از او، دکتر الیوتسون و دکتر

اسدیل از تلقینات لفظی هم استفاده می نمودند و از قدرت ضد درد آن برای انجام اعمال جراحی کوچک و بزرگ استفاده می کردند.

سالها بحث و جدل بین دکتر ژان شارکو استاد بیماریهای اعصاب در بیمارستان «ساله تریه» در پاریس و پروفیسور برنهایم استاد دانشکده پزشکی نانسی وجود داشت و بالاخره به نفع برنهایم تمام شد و او معتقد بود که به کمک تلقینات لفظی و تحریکات عصبی می توان به ایجاد هیپنوتیزم نائل آمد و عمق خلسه را به سه مرحله متفاوت تقسیم کرد. پروفیسور برنهایم و پیروان او معتقد بودند که تنها به کمک تلقینات لفظی می توان به ایجاد هیپنوتیزم نائل آمد و با تجربیات و تحقیقات زیاد، نظریه شارکو را - که هیپنوتیزم را نشانه ای از هیستری می دانست - رد کرد.

زمانی که ایجاد هیپنوتیزم از طریق تلقین پا گرفته بود، مایرز نظریه جالبی را مطرح کرد که براساس آن در سطحی پایین تر از هوشیاری، جدالی بین دو شخصیت درونی انسان برقرار است. این نظریه بعدها توسط برخی از روان شناسان آمریکا مانند پروفیسور ویلیام جیمز و دکتر بوریس سیدیس به صورت بهتری تعریف و توصیف گردید و نظریه «ضمیر مادون آگاه» پا به عرصه علم گذاشت. این نظریه به برخی از دانشمندان و پژوهشگران مکتب جدید نانسی کمک کرد و این افراد از جمله پروفیسور شارل ریشه، پیرژانه، امیل کوئه، پل دوبوآ، اکوروویچ، موبیوس، مایرز، گورنیه، استانلی هال و فورل در بسط و شکوفایی این علم جدید کمک کردند. هرچند هیپنوتیزورهای آمریکایی خود را جزء این طبقات نمی دانند، ولی آنها با برخی از استثنای بسیار معدود، می توانند جزء مکتب جدید نانسی به حساب آیند.

سابقه هیپنوتیزم پزشکی در ایران*

براساس کتاب هیپنوتیزم پزشکی ولبرگ، مغان ایرانی - یکی از طوایف ششگانه مادها - از طریق تمرکزهای طولانی و سخت چشم در خویش خلسه هیپنوتیزمی از نوع کاتالپتیک به وجود می آوردند و در این شرایط ادعا می کردند به قدرتهای شفابخشی و درمانگری فوق طبیعی دست یافته اند. واژه ماژیک به عنوان جادو یا ساحری از کلمه مغ یا ماجی مشتق شده است. مانی فوق العاده بر تکنیک های هیپنوتیزم، با القای رؤیت و شهود مسلط بود و براساس آنچه که در کتاب ایران در عهد ساسان آمده، به اقدامات شفابخشی و درمانگری هم مشغول بوده است. پروفیسور کریستن سن در کتاب فوق در فصل مانی مفصلاً در متن و زیرنویس به این موضوع اشاره دارد.

براساس مطالعات نیکلسون که در کتاب عرفای اسلام آمده، سیر و سلوک عرفا و صوفیان خیلی به پدیده های هیپنوتیزمی شباهت دارد.

تاریخ هیپنوتیزم در ایران به صورت مقدمه ای بسیار مفصل و مستند در مقدمه کتاب هیپنوتیزم در ۱۱ درس که توسط دکتر ژان - پیرگیوند تألیف و توسط بهنام جمالیان ترجمه شده، آمده است.

در لحظات پایانی تهیه این کتاب، انجام دو جراحی بر روی لته دو بیمار تنها به کمک

* این قسمت توسط مترجم اضافه شده است.

هیپنوتیزم و گزارش بیشتر از ۷۷ مورد دیگر استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشکی در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تهران توسط آقای دکتر پرویز ترك زبان (روزنامه اطلاعات به تاریخ ۷۲/۷/۱۴) این امید را به وجود آورد که هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی در ایران از تصور و آرزو به مرحله عمل رسیده است.

درس اول

آزمونهای تلقین پذیری مقدماتی

یکی از ایرادات اساسی که در زمینه کاربرد هیپنوتیزم بویژه در مشاغل گوناگون مطرح می گردد، این باور است که استفاده از هیپنوتیزم بسیار وقتگیر است. این استدلال تنها در شرایطی صحیح است که هیپنوتیزور کوشش کند تا هر فردی را که به او مراجعه می کند، هیپنوتیزم نماید. برخی از افراد را می توان با سرعت هیپنوتیزم کرد و برای قراردادن گروهی دیگر در خلسه هیپنوتیزمی به چند دقیقه وقت نیاز است. بالاخره عده ای هم هستند که نمی توانند هیپنوتیزم شوند و یا نیاز به مقدمات و امکاناتی دارند که همیشه در دسترس نیستند. برای آنکه استفاده از هیپنوتیزم عملی باشد، هیپنوتیزور بایستی بر راحتی بتواند ارزشیابی سریعی از تمام سوژه ها داشته باشد. تنها در این شرایط است که او متوجه می شود کدامیک از سوژه ها را بایستی فوراً هیپنوتیزم کند و چه کسانی را رها کرده یا به کنار بگذارد. برای رسیدن به این هدف سوژه هایی یا مشخص کردن کسانی که دارای قدرت یا استعداد هیپنوتیزم پذیری بیشتری هستند کاملاً لازم و ضروری است. آزمونهایی که در صفحات بعد به شما عرضه می شوند، برخی از تست های عملی هستند که برای شناخت سوژه های مناسب به کار می روند.

اهداف سه گانه

در زمان انجام آزمونهای تلقین پذیری، اهداف سه گانه زیر مورد نظر هستند:

- هدف اول طبقه بندی است. به این ترتیب مشخص می شود چه سوژه هایی خوب، بد یا

غیر مشخص هستند.

- هدف دوم برای «گرم شدن» یا «شرطی شدن» است. از طریق انجام این آزمونها، بتدریج سوژه آماده می شود تا در جلسه هیپنوتیزمی قرار بگیرد. او به این خاطر گرم شده و یا شرطی می شود تا بهتر و سریع تر در جلسه هیپنوتیزمی قرار بگیرد. اگر شما ابتدا به ساکن برای هیپنوتیزم کردن سوژه ای بکوشید، اگر او بخوبی و از طریق این تست ها آماده نشده باشد، شانس موفقیت شما شدیداً کاهش پیدا می کند.

- سومین هدفی که از انجام این تست ها داریم، حتی از دو مورد قبلی مهم تر است. به این ترتیب با مشاهده عکس العمل هایی که او نشان می دهد، این سر نخ به دست شما می آید تا تصمیم بگیرید از کدامیک از تکنیک های هیپنوتیزم کردن در مورد او استفاده کنید. يك روش منفرد، هر قدر هم که هیپنوتیزور در کاربرد آن ماهر بوده باشد، نمی تواند بر روی تمام افراد مؤثر واقع شود. بنابراین در هر شرایط نهایت مهارت و استادی شما در آن است که بخوبی تشخیص دهید کدام روش برای چه سوژه ای مناسب تر است تا امکان شکست به حداقل خود برسد.

پاندول شورول^۱

من به عنوان انتخاب اول از «پاندول شورول» استفاده می کنم، زیرا نه تنها از این روش مهم و مؤثر نتایج زیادی را به دست آورده ام، بلکه به کمک آن و با روشهای دیگر می توانم به شاگردانم کمک کنم تا آموزش بهتری ببینند. هر چند این وسیله برای اولین بار توسط يك دانشمند فرانسوی به نام م. شورول به این خاطر طراحی و عرضه گردید تا به کمک آن میزان تلقین پذیری افراد جهت هیپنوتیزم شدن مشخص شود، ولی من علاوه بر هدف فوق، برای افزایش قدرت تمرکز سوژه ها هم از آن بهره می گیرم. این وسیله را به این صورت می توان توصیف کرد:

يك نخ یا رشته باریکی را انتخاب کنید که در حدود ۳۵ تا ۵۰ سانتی متر طول داشته باشد و به يك انتهای آن يك حلقه یا انگشتری سنگین، کلید یا اجسام مشابهی بپاویزد - بهتر است برای این آویزه از يك جسم درخشان یا شفاف استفاده کنید. [در کشورهای غربی] این وسیله به اشکال متنوع در مغازه هایی به فروش می روند که در آنها انواع وسایل کمکی برای هیپنوتیزم کردن وجود دارند. سر دیگر این نخ یا زنجیر باریک را به انتهای مداد - جایی که معمولاً مداد

پاك كن قرار دارد - ببندید. طول این مداد بایستی حدود ۱۸ سانتی متر باشد. پس از آن بر روی يك مقوای صاف يك دایره به قطر ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر رسم کنید. (هرچند از يك ورقه کاغذ هم برای این منظور می توان استفاده کرد، ولی من متوجه شده ام که ورقه های مقوایی برای این منظور مناسب تر هستند.) از مرکز این دایره دو قطر عمود بر یکدیگر را عبور دهید. برای مثال قطر افقی را با حروف A و B و قطر عمودی را با حروف C و D مشخص کنید و مرکز دایره را هم با حرف X نامگذاری نمایید.

این صفحه را بر روی يك صندلی یا میز کوتاه قرار دهید و فردی که پاندول را حمل می کند، بایستی در کنار آن قرار گرفته و از بالا به پایین و به صفحه نگاه کند. فرد آزمایش کننده بایستی یا دودست و به کمک دو انگشت شست و نشانه نوک تراشیده شده مداد را در دست بگیرد و طوری مداد را قرار بدهد که در سطحی موازی با زمین قرار بگیرد و قسمت انتهایی آویزه بر بالای نقطه X یا مرکز دایره مستقر شود.

شما بایستی راست بایستید و پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید و تا آنجا که ممکن است، بدن شما راحت و ریلکس باشد. در زمانی که برای اجرای آزمایش این پاندول را در دست گرفته اید، آرنجهای شما نباید به تنه شما چسبیده باشند. در این شرایط پاندول باید کاملاً راست و مستقیم بر بالای مرکز دایره قرار گرفته باشد.

در این لحظه شما به نقطه X خیره شده اید و حلقه - وزنه كوچك یا گوی كوچكي که در انتهای پاندول نصب شده - بایستی در مسیر خط مستقیمی قرار بگیرد که بین چشم شما و نقطه X قرار گرفته است. اگر در این لحظه شما بر روی این نقطه خیره شوید، وزنه انتهایی پاندول هم به حالت بی حرکت بر بالای مرکز دایره قرار می گیرد و یا حرکات دورانی خیلی خفیفی را بر بالای آن انجام می دهد. در این لحظه نگاهتان را بر روی نقطه A متمرکز کنید و پس از لحظه ای در طول قطر افقی دایره به نقطه B بروید و دوباره به نقطه A نگاه کنید و در حالی که بر روی این عمل تمرکز کرده اید، مدام به نقاط A و B و بالعکس بنگرید و این جریان را قطع نکنید. پس از مدت کوتاهی مشاهده می فرمایید که پاندول هم در همان مسیر افکار شما حرکت می کند. در آغاز حرکت خفیفی پدید می آید، ولی در گذر زمان بتدریج شدید و شدیدتر می شود. هر قدر تمرکز شما شدیدتر باشد. حرکات پاندول هم قویتر و پرمایه تر خواهد بود.

پس از آنکه چند دقیقه ای به این ترتیب گذشت، به صورتی ناگهانی توجه خودتان را بر روی خط CD متمرکز کنید و نگاهتان را در جهت عمودی از پایین به بالا و از بالا به پایین

حرکت بدهید. پس از مدت کوتاهی تغییراتی در نظم حرکات پاندول پدید می آید تا اینکه بالاخره در مسیر فکری شما به حرکت درمی آید.

اگر در این زمان شما بر روی يك مسیر دایره ای تمرکز کنید، یعنی چشم شما بر روی محیط دایره به حرکت درآید، پس از آنکه برای مدتی نگاه شما بر گرد این دایره به حرکت آمد، در پاندول هم يك حرکت دایره ای یا بیضوی پدید می آید. اگر شما به صورتی ناگهانی تمرکز خود را متوقف سازید و بر روی نقطه x متمرکز شوید، پس از زمان کوتاهی این پاندول هم متوقف می شود.

زمانی که شما شروع به تمرین می کنید، این احتمال وجود دارد که در آغاز کار این حرکات به نحو دلخواه به وجود نیایند. در برخی از موارد پس از يك استراحت می توانید تمرینها را تکرار کنید و موفق شوید. در مواردی که با اشکال مواجه شده اید، توجه کنید که طول نخ به اندازه کافی بلند و وزن آویزه به اندازه کافی سنگین باشد. البته نباید این آویزه به اندازه ای سنگین باشد که حرکت آن به علت سنگینی زیاد مشکل باشد. نکته مهم دیگر این است که شما باید خیلی ریلکس ایستاده باشید و به چیزی تکیه نداده باشید. از سوی دیگر دستان شما از تنه تان فاصله داشته باشد و از همه مهم تر شما بایستی کاملاً تمرکز کرده باشید.

زمانی که شما فرد دیگری را با این دستگاه مورد آزمایش قرار می دهید، بایستی دقت کنید تا تمام مطالب را با او در میان بگذارید. در این شرایط مطالبی که شما بیان می کنید، بایستی هم درست و هم کامل بوده باشند. زمانی که به او یاد می دهید که نگاهش را در مسیر مشخص یا خط مورد نظر به جلو و عقب ببرد، لازم است که به کمک حرکت یکی از انگشتان این موضوع را به صورت عملی به او نشان بدهید. زمان این رفت و برگشت بایستی در حدود يك ثانیه باشد و در گذر زمان سعی بفرمایید تا این عمل به صورتی یکنواخت و هماهنگ ادامه پیدا کند. شما می توانید با ارائه تلقینات یا برخی جملات به اجرای درست این برنامه کمک کنید. برای مثال به او بگویید:

بالا، پایین... در طول خط... بالا و پایین... با تمرکز... بالا و پایین و یا در موقعیت دیگر برای پیدایش حرکت دایره ای بگویید: گرد و گرد... گرد و گرد... در بسیاری از موارد این تلقینات لفظی خیلی بهتر حرکات پاندول را به وجود می آورد.

این تمرین می تواند به صورتهای متنوعی مورد استفاده قرار بگیرد که برخی از آنها بسیار جالب و سرگرم کننده هستند. برای کسب نتیجه بهتر لازم است که سوزنه مناسبی را برای

این کار انتخاب کنید. اگر این آزمایش را با عده زیادی از افراد انجام دهید، برخی از آنها ممکن است خیال کنند که شما آدم ساده و زودباوری هستید و یا اینکه آنها را افرادی ساده و ابله تصور کرده اید. برخی از افراد در زمان کار کردن با این پاندول ادعا می کنند که این دستگاه با نیروی مغناطیسی یا انرژیهای دیگر بارور شده است. يك روش جالب و سرگرم کننده برای تشخیص میزان تلقین پذیری افراد این است که ادعا کنید که این پاندول در ارتباط با جنسیت افراد به صورتهای کاملاً متفاوتی عکس العمل نشان می دهد. برای مثال اگر آن را بر روی بازوی يك مرد قرار دهید، در مسیر بازوی او به حرکت رفت و برگشت می پردازد، در حالی که اگر آن را بر روی بازوی يك خانم مستقر سازید، به انجام يك حرکت دایره ای می پردازد. اگر شما از روی شوخی و یا به عمد این نوع حرکات را بر روی بازوی يك زن و يك مرد انجام دهید، اگر پاندول را در اختیار افراد بشدت تلقین پذیر قرار دهید، آنها واقعاً این نوع حرکات را بر روی دست زنان و مردان - به صورتی صادقانه - به معرض نمایش می گذارند^۲.

بار دیگر به این نکته جالب و بسیار عجیب اشاره می کنم که در برخی از موارد افراد بشدت تلقین پذیر، ساده و زودباور آنچنان ایمان یا اعتقادی به جنبه های خرافاتی مرتبط با پاندول پیدا می کنند که شما با زحمت و استدلال هم نمی توانید آنها را به قبول حقیقت وادار کنید.

تلقین به نفس اساس کار است

در درس اول ما با کاربرد یکی از اولین اصول روان شناسی آشنا شدیم که هیپنوتیزم براساس آن عمل می کند - اصلی که در زبان روزمره ما با فراز «اثر فکر بر جسم» مشخص می شود. شما می توانید روی سلیقه شخصی خودتان از آن به عنوان «اثر روان بر ماده» هم نام ببرید. در این مثال خاص که بیان گردید، مقصود ما این نیست که در این تجربه فکریك نفر بر روی جسم فرد دیگری تأثیر می گذارد، بلکه این مقصود را بیان می داریم که فکریك فرد بر روی

۲. در زمستان ۱۳۷۱ روی کنجکاوی شخصی به منزل فرد بسیار مشهوری رفتم که در شمال تهران به انجام «شفابخشی روحی» می پرداخت. او از حرکات تسبیح خود به صورت دایره ای یا خطی برای تشخیص بیماریها - به قول خودش - استفاده می کرد که مشابه کار پاندول شورول بود.

در همین فصل يك بانوی فوق لیسانس روان شناسی با سابقه تدریس را ملاقات کردم که حرکات پاندول را با مسائل روحی و ارتباط با ارواح مردگان مربوط می دانست - مترجم.

جسم خودش اثر می‌کند. در اینجا شما بایستی صادقانه به سوژه خودتان متذکر شوید که در این آزمایش شما قصد این را ندارید تا او را به کمک پاندول شورول هیپنوتیزم کنید، بلکه مایلید با این وسیله قدرت تمرکز او را اندازه‌گیری نمایید. به این ترتیب در این جریان قدرت فکری سوژه مشخص می‌شود (نه فرد آزمایشگر). این نگرش شما باعث می‌شود تا سوژه مشتاق شود تا هرچه بهتر با شما به همکاری بپردازد و بقیه آزمونهای تلقین‌پذیری را هم انجام دهد و در ضمن این احساس را پیدا کند که فرد مهمی شده است و ضمناً بیشتر به شما اعتماد پیدا کند. بنابراین در این شرایط تمایل او به همکاری با شما هم افزایش پیدا می‌کند.

در این نکته یا جریان که پاندول از فکر سوژه تبعیت می‌کند هیچ نکته جادویی یا فوق طبیعی وجود ندارد. اصلی که در اینجا تأثیر می‌گذارد، يك قانون علمی و طبیعی به نام «تلقین به نفس یا خود تلقینی» می‌باشد. جریان این کارها به این صورت است:

شما به عنوان سوژه این پاندول را در دست گرفته و بر روی این موضوع تمرکز می‌کنید که حرکت بر روی يك خط افقی است. در حالی که شما کاملاً در شرایط ریلکس بودن ایستاده‌اید، با حرکت چشمان شما به چپ و راست، يك جریان فکری متناسب و مرتبط با آن به مغز شما وارد می‌شود. در این شرایط شما واقعاً بی‌حرکت نیستید، بلکه فکر شما در حال حرکت است و به این ترتیب بر روی جسم تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب با تأثیرگذاری بر روی سیستم عصبی شما، بتدریج حرکات بسیار ضعیف و نامشخصی در دستان شما شکل می‌گیرد که ناخودآگاهانه یا ناآگاهانه هستند. به این ترتیب زمانی که حرکات پندامنه‌ای در پاندول پدید می‌آید، شما و دیگران متعجب یا شگفت‌زده می‌شوید. در این جریان شما بیش از همه بخوبی می‌دانید که هیچگونه کمکی را برای حرکت پاندول انجام نداده‌اید!

در اینجا من فقط اشاره مختصری به موضوع مهم تلقین و تلقین به نفس کردم و این به آن خاطر بود که تلقین به نفس^۳ اساس و پایه تمام تمرینها و آزمایشهایی است که در این درس با آنها آشنا می‌شوید.

زمانی که از پاندول شورول برای پرورش قدرت تمرکز خود استفاده می‌کنید، به این

۳. تلقین به نفس و خود تلقینی نام و محتویات کتاب دیگری است که توسط دکتر امیل کونه کاشف قدرت تلقین تألیف و پس از تجدیدنظر و ضمیمه شدن پنج بخش اضافی توسط پروفیسور ژان تویلیه به آن، از متن فرانسه توسط بهنام جمالیان ترجمه و از طریق انتشارات جمال الحق منتشر شده است. مطالعه این کتاب بسیار جالب و پرمحتوا را به شما توصیه می‌کنم - مترجم.

موضوع توجه داشته باشید که تمرکز حالتی است که تمام وجود انسان مجذوب کار خاصی می شود. در این شرایط بایستی تمام عوامل ایجادکننده حواس پرتی به کنار گذاشته شوند و شما با تمام وجودتان به کاری توجه پیدا کنید که در دست یا فراروی شما نهاده شده است. اگر شما در تمرین بر روی پاندول بتوانید بر روی يك خط یادایره تمرکز پیدا کنید، بعداً خیلی بهتر می توانید برای هیپنوتیزم شدن یا هیپنوتیزم کردن بر روی تلقینات مربوطه متمرکز شوید و به عواملی که موجبات تفرقه و پراکندگی در فکر را فراهم می سازند، توجهی نداشته باشید. اگر شما برای مدتی هر روز چند دقیقه با پاندول شورول تمرین کنید، در این شرایط قدرت و قابلیت تمرکز شما ازدیاد قابل توجهی پیدا می کند و در این شرایط برای درسهای بعد - زمانی که از روشهای القای هیپنوتیزم استفاده می شود - با مشکلات کمتری روبرو می شوید.

درس دوم

آزمونهای تلقین پذیری مقدماتی و اقدامات سوژه یابی

(قسمت های بعدی)

انواع دوگانه آزمونهای مقدماتی

زمانی که ما از آزمونهای مقدماتی صحبت می کنیم، همین طور زمانی که روشهای القای خلسه هیپنوتیزمی مورد بحث قرار می گیرند، من از دو نوع تکنیک متفاوت سخن می گویم: روشهای آمرانه و روشهای مخیرانه.

گاهی به جای روشهای آمرانه از روشهای پدرانه نام برده می شود که نمایانگر تسلط و قدرت پدر در خانواده است که نوعی روش آمرانه مورد استفاده او قرار می گیرد.

گاهی به جای اصطلاح روشهای مخیرانه، از فراز روشهای مادرانه استفاده می شود که استفاده از کلام ملایم، اجتناب از سختگیری، کاربرد راههای تشویق کننده و حداقل استفاده از روشهای آمرانه از اختصاصات کلام و رفتارهای مادران است.

این مسأله از اهمیت بسیار والایی برخوردار است که در مقابل هر فردی تشخیص بدهیم که لازم است از کدامیک از این روشها استفاده کنیم. فردی که خود در زندگی روزمره از روشهای مخیرانه استفاده می کند، ترجیح می دهد که با او به صورتی آمرانه رفتار شود. از سوی دیگر شخصی که خود در زندگی از روشهای آمرانه و قلدرانه استفاده می کند، ترجیح می دهد که با او به صورتی مخیرانه رفتار شود. این فرد از رفتارهای آمرانه دچار رنجش و کدورت

می شود. بنابراین افرادی که در زمینه های علوم رفتاری و روان شناسی اطلاعات اندکی دارند، بهتر می توانند برای هر فردی از روش مناسب تر استفاده کنند. تست های هیپنوتیزم پذیری بهتر می توانند شما را در انتخاب راه بهتر کمک نمایند. شما بایستی با دقت و تیزهوشی در روحیه و رفتار سوژه ها دقیق شوید تا بتوانید انتخاب درست داشته باشید.

آزمون بالا بردن و پایین آوردن دستها

این تست با اختلاف زیاد با انواع بعدی بهترین آزمونی است که در مراحل مقدماتی برای سنجش میزان تلقین پذیری افراد مورد استفاده قرار می گیرد. به این ترتیب پیش از آنکه از نکات و سرنخهای دیگر در راه هیپنوتیزم کردن آنها استفاده کنید، تصویر روشنی در زمینه میزان هیپنوتیزم پذیری آنها در دسترس شما قرار می گیرد. آزمون بالا بردن و پایین آوردن دستها را می توانید به صورت انفرادی مورد استفاده قرار دهید. از سوی دیگر این امکان هم در اختیار شما گذاشته می شود که شما بتوانید به صورت گروهی - هر اندازه که تعداد سوژه ها باشد - از این تست بهره ببرید.

در آغاز از آنها می که مایلند با شما همکاری کنند، بخواهید از جای خودشان برخیزند. دقت بفرمایید تا آنها به اندازه کافی جا یا مکان داشته باشند، به این معنا که در شرایطی که دستهایشان را به سمت جلو دراز می کنند، دستهای آنان به افراد جلویی برخورد نکند. اگر تعداد آنها کم باشد، می توانید از آنان بخواهید که در یک خط مستقیم در برابر شما قرار بگیرند و اگر زیادتر باشند، آنها می توانند در چند ردیف قرار بگیرند. پس از آن به آنها بگویید:

«لطفاً راست بایستید و کاملاً راحت و ریلکس باشید. پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید و دستهایتان را شل و راحت در دو طرف بدنانتان آویزان یا رها کنید. حالا از شما خواهش می کنم که چشمانتان را ببندید و تا زمانی که اعلام می کنم، همچنان بسته نگه دارید. خیلی راحت و بدون زحمت و کوشش به حرفهای من گوش بدهید.

این تست به شما نشان می دهد که شما چگونه می توانید از قدرت تجسم خودتان استفاده کنید. اگر بخواهیم به صورت دیگری به این جریان اشاره کنیم، شما از طریق این آزمون می توانید قدرت تأثیرگذاری فکر یا ذهنتان را بر روی جسمتان اندازه گیری و مشخص کنید. حالا در شرایطی که چشمان شما بسته است، از شما می خواهم که دستهایتان را به بالا بیاورید تا در سطح شانه هایتان به صورت افقی مستقر شوند و کف دستها مقابل یکدیگر قرار

بگیرند. حالا کف دست چپتان را به طرف بالا بچرخانید، به طوری که کف این دست مقابل سقف قرار بگیرد. از سوی دیگر انگشت شست دست راستتان را هم به طرف بالا بچرخانید، به طوری که این انگشت هم به طرف سقف اشاره داشته باشد.

حالا زمانی است که از قدرت تجسم شما استفاده می شود. برای این کار تصور یا تجسم کنید که يك كتاب خیلی سنگین بر روی کف دست چپ شما گذاشته شده است. برای سهولت بیشتر فکر کنید که این کتاب بزرگ و سنگین يك دیکشنری یا لغت نامه می باشد. از سوی دیگر تصور کنید که به شست دست راست شما نخ بسته شده است که این نخ به يك بادکنک بزرگی متصل شده که از گاز هلیوم پر شده است. فکر کنید، تصور کنید، تجسم نمایید که این بادکنک دارد شست دست راست شما را به بالا و بالاتر می کشاند. بالا و بالاتر. در همین حال دست چپ شما لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می شود، و به این ترتیب لحظه به لحظه پایین و پایین تر می آید. لحظه به لحظه دست چپ شما به پایین و پایین تر حرکت کرده و همزمان با آن دست راست شما به بالا و بالاتر متوجه می شود. دست راست شما لحظه به لحظه به بالا و بالاتر صعود کرده و در همان حال دست چپ شما به پایین و پایین تر سقوط یا نزول پیدا می کند. دست راست به سمت بالا، بالاتر و بالاتر صعود می کند و دست چپ شما به سمت پایین، پایین و پایین تر نزول پیدا می کند. دست راستتان به بالا می رود و دست چپتان به پایین می آید.»

این روش صحبت یا تلقین کردن را برای چند دقیقه دیگر ادامه دهید. بندرت زمانی که از صعود دست راست صحبت می کنید، کمی آهنگ صدایتان را بالا ببرید و در زمان صحبت کردن از پایین آمدن دست چپ، صدایتان را آهسته تر کنید. در اینجا به نکته بسیار مهمی اشاره می کنم. تنها تلقین نیست که موجب پیدایش تغییرات رفتاری یا جوابهای مساعد را فراهم می سازد، بلکه نحوه ارائه آن هم از اهمیت زیادی برخوردار است و به تقویت یا تحريك مؤثرتر تجسم كمك می کند. برای رسیدن به این هدف شما می توانید از کلمات و جملات زیر استفاده کنید:

«به این موضوع جالب فکر کنید که دست راست شما دارد به بالا و بالاتر پرواز می کند و در همان حال دست چپ شما به پایین و پایین تر متمایل می شود. دست راست شما به سمت بالاتر متوجه می شود... عالی است! در همان حال دست چپ شما به سمت پایین منحرف می گردد... خیلی خوب است! لحظه به لحظه دست راست شما به بالا و بالاتر می رود... و همگام با آن دست چپ شما به پایین و پایین تر متوجه می شود...»

پس از این از سوزها بخواهید که چشمانشان را باز کنند و به دستانشان نگاه کنند و به عکس العمل حاصله توجه نمایند. برخی از آنان ممکن است پس از مشاهده تغییر وضعی که در دستانشان پیدا شده، بشدت متعجب شوند. این احتمال وجود دارد که قبل از باز شدن چشمانشان، آنها از این تغییر وضعیت آگاهی نداشته باشند. شما می‌توانید این افراد را جزء بهترین سوزهای هیپنوتیزمی به حساب بیاورید. (کسانی که نسبت به حرکت دستانشان ناآگاه یا بی‌توجه بوده‌اند). سوزهای نسبتاً خوب تا حدودی متوجه حرکت دستانشان شده بودند، هرچند این حرکات غیر عمدی صورت گرفته بودند. برخی از سوزها عکس العملی نسبت به تلقینات شما نشان نداده بودند. اینها افرادی هستند که برای هیپنوتیزم شدن و یا لااقل برای این تست هیپنوتیزم‌پذیری مناسب نیستند. البته جواب منفی آزمون فوق به این معنی نیست که این افراد غیر قابل هیپنوتیزم بوده باشند. برای رسیدن به یک نتیجه‌گیری نهایی به تست‌های بیشتری نیاز دارید.

بندرت شما شاهد تغییر وضع سریع دستها بوده و مشاهده می‌کنید که دست چپ بسرعت به پایین و دست راست بتندی به بالا می‌رود. این وضع نمایانگر این واقعیت است که این فرد دروغ می‌گوید و به صحنه‌سازی پرداخته است. عکس العمل اصیل و واقعی هیپنوتیزمی به کندی و با تأخیر صورت می‌پذیرد. هر زمانی که با عکس العمل سریعی مواجه شدید، نسبت به اصالت آن دچار شک و تردید شوید.

گاهی شما شاهد یک جواب معکوس می‌شوید. به این معنی که زمانی که سوز چشمانش را باز می‌کند، مشاهده می‌کند که دست چپ او کمی بالاتر از دست راست او قرار گرفته است. این وضع بر عکس و متضاد حالتی است که مورد انتظار شما بوده است. در این موقع دو احتمال مطرح می‌شود. یکی از آنها این است که او به صورت عمدی مقاومت کرده است. در ابتدا او متوجه عکس العمل شده بود، ولی بعداً به صورتی عمدی به شکل معکوسی عمل کرده باشد. ولی از آنجا که چشمان او بسته بوده است، بخوبی نمی‌توانسته عکس العمل خود را مشخص کند. بنا بر این عکس العمل او اغراق آمیز یا اضافی بوده است. در نتیجه دست چپ او در سطحی بالاتر از دست راست او قرار گرفته است. این نتیجه نمایانگر این واقعیت است که این سوز به بنفسه تلقین‌پذیر است، ولی به علتی مقاومت می‌کند. اگر شما کمی با این سوزها صحبت کنید، ترس، تردید و یا سوء تفاهم آنان براحتی برطرف گردیده و آنها به سوزهای بسیار خوبی تبدیل می‌شوند.

این آزمون‌ها مخیرانه بوده و سوژه‌ها به انجام کار خاصی مجبور نمی‌شوند. شما تنها از آنها خواهش می‌کنید که آنان از قدرت تمرکز خود بهره ببرند. اگر آنها خواهش شما را قبول کنند، این عکس‌العمل‌ها صورت می‌پذیرد. بنابراین در این شرایط آنها اجازه می‌دهند تا عکس‌العملی که از وجود آنها نشأت می‌گیرد، متجلی و تظاهر شود. در این جریان نه دستوری صادر شده و نه روحیه سلطه‌جویانه‌ای وجود داشته است.

بایستی در جریان تلقین به صورتی عمل کنید که جملات از تقارن ادبی یا ریتم کلامی خوبی برخوردار بوده باشند و جملات حتی المقدور از سیلابها و آهنگ مشابهی بهره بگیرند. برای مثال اگر برای دست راست از واژه صعود استفاده می‌کنید، برای دست چپ از لغت نزول و یا فرود استفاده کنید. دست راست شما لحظه به لحظه به بالا و بالاتر حرکت می‌کند و دست چپ شما لحظه به لحظه به پایین و پایین‌تر متمایل می‌شود. این ریتم و آهنگ صدا برای سوژه‌های شما همانند لالایی، يك آهنگ خواب‌آور یا کرخت‌کننده‌ای را داشته و شانس پیدایش عکس‌العمل دلخواه افزایش پیدا می‌کند.

آزمون سقوط از طرف عقب

این آزمون تنها به صورت انفرادی صورت می‌گیرد. برای انجام آن سوژه‌ای را در نظر گرفته و آموزشهای لازم را به او بدهید. مثلاً از او بخواهید که راست و مستقیم - ولی کاملاً ریلکس - بایستد، پاهای خود را به یکدیگر بچسباند و دستهایش را خیلی راحت و شل در دو طرف بدنش آویزان کند. در پشت سر سوژه قرار بگیرید و از او بخواهید که خیلی راحت قرار بگیرد، زیرا شما می‌خواهید با جلو و عقب بردن او، از ریلاکس بودن وی مطمئن شوید. به او بگویید که در مراحل نهایی تست شما می‌خواهید او از طرف پشت به زمین بیفتد، ولی در عین حال به وی کاملاً اطمینان بدهید که مواظب او هستید و نمی‌گذارید او از پشت به زمین سقوط کند، بلکه پس از انحراف اندك او به عقب، وی را گرفته و به حالت عادی برمی‌گردانید. در زمان متمایل شدن او به عقب، در تمام شرایط بدن او بایستی کاملاً راست باقی بماند. پاهای او بایستی راحت بر روی زمین مستقر شده باشد و در زمان کج شدن به سمت عقب، بدن او بایستی در ناحیه میج پاها به مانند لولا برای خم شدن عمل کند. او نباید اصلاً از مفاصل زانو یا ران خود برای خم شدن استفاده کند. برای اینکه از ریلاکس شدن او مطمئن شوید، دودستان را بر روی شانه‌های او مستقر سازید و کمی او را به جلو و عقب منحرف سازید. برای آنکه او بیشتر از

حدود ۱۰ سانتیمتر منحرف نشود، کف دستهایتان را بر روی شانه‌های او مستقر سازید و برای اطمینان خاطر او، دستهایتان را با يك تماس سطحی بر پشت شانه‌های او نگه دارید. او باید از این موضوع مطمئن شود که پس از سقوط از طرف پشت، شما او را گرفته و از صدمه دیدن او جلوگیری می‌کنید. اگر در این آزمایشهای مقدماتی او به صورت راست و مستقیم به عقب منحرف گردید، شما می‌توانید مطمئن بشوید که او برای آزمایش نهایی آماده شده است.

از او بخواهید که سرش را به طرف بالا خم کند، به طوری که بخوبی بتواند سقف اتاق را مشاهده کند. حالا از او بخواهید که در این شرایط چشمانش را ببندد و در این وضعیت باقی بماند. در این لحظه شما در پشت سر او مستقر شوید و یکی از پاهایتان را کمی به جلو بگذارید تا حفظ تعادل برایتان راحت تر باشد. در این موقع کف دستهایتان را بر روی شانه‌های او مستقر سازید و در شرایطی قرار بگیرید که کمی آرنجهای شما خم شده باشند. در این شرایط شما می‌توانید حتی از فرد دیگری که در حدود دو برابر وزن شما را دارد حمایت بکنید، بدون آنکه خطر سقوط به زمین وجود داشته باشد. در این شرایط به این صورت به ارائه تلقینات پردازید: «تصور کنید که شما در مقابل يك توده عظیم از علوفه خشك قرار گرفته اید و پشت شما متوجه این انبوه علف‌هاست... در فکرتان مجسم کنید که الان شما در کنار این علوفه‌های نرم و خشك قرار گرفته و دارید خودتان را از پشت بر روی این علف‌های خشك می‌اندازید... پس از آنکه من دستهایم را از روی شانه‌های شما برداشتم، شما از پشت بر روی این علف‌های نرم سقوط می‌کنید... تصور کنید که شما دارید از سمت پشت بر روی علف‌ها سقوط می‌کنید... شما دارید به سمت پشت می‌افتید... شما دارید از سمت پشت بر روی علف‌ها سقوط می‌کنید...»

برای چهار یا پنج بار متوالی این جملات را تکرار و تکرار کنید. پس از آن دستهایتان را از روی شانه‌های او بردارید و در عین حال به بیان تلقینات لفظی پردازید. اگر او به تلقینات شما جواب مثبت بدهد، از پشت به زمین سقوط می‌کند و شما بایستی فوراً او را گرفته و با فشار بر روی پشت او، وی را به حالت عادی برگردانید. يك انحراف به پشت چند سانتیمتری کافی است، نگذارید او زیاد به سمت پشت منحرف بشود. اگر در جریان تلقینات سوژه را کاملاً زیر نظر داشته باشید، متوجه می‌شوید که در آغاز او کمی به سمت جلو متمایل می‌شود و پس از آن آهسته آهسته به سمت عقب متمایل می‌گردد. این روندی طبیعی و عادی است و اصلاً این معنی را نمی‌دهد که سوژه مقاومت کرده و یا در وضعیت تقابل قرار گرفته است. گاهی سوژه بیش از

حد به سمت جلو منحرف شده و یا اینکه به نظر می آید که او می خواهد از سمت جلو به زمین بیفتد. این جریان احتمالاً نمایانگر آن است که او می ترسد از سمت عقب به زمین سقوط کند و صدمه ببیند و یا اینکه به صورتی مقاومت به عمل می آورد.

در مجموع این يك آزمون آمرانه است. این تستی بسیار مشهور است که به صورتی وسیع مورد استفاده قرار می گیرد. این آزمایش خیلی مورد علاقه هیپنوتیزورهای صحنه است. فردی که از رفتارهای آمرانه خوشش نمی آید، ممکن است به این تست جواب مساعد ندهد و به عقب سقوط نکند.

تست قفل شدن دستها در یکدیگر

این آزمون بسیار جالب برای اولین بار توسط دکتر «امیل کوئه» دانشمند بزرگ فرانسه طراحی گردید. بیشتر ما امیل کوئه را به عنوان کاشف قدرت خود تلقینی یا تلقین به نفس می شناسیم. کاربرد این روش نسبتاً مشکل بوده و بهتر است تنها بر روی سوژه هایی مورد استفاده قرار بگیرد که به نظر می آید از قدرت تلقین پذیری زیادی بهره مند هستند. در جریان این تست در واقع سوژه يك مرحله سریع و زودگذر خلسه هیپنوتیزی را تجربه می کند. بنابراین اگر سوژه ای به این آزمون جواب منفی داد، نایستی او را سوژه متوسط یا بدی تصور کرد، زیرا این فرد احتمالاً به تست های دیگر بخوبی جواب می دهد.

برای انجام این تست کوئه، سوژه بایستی در مقابل شما بایستد و به صورتی مستمر به چشمان شما خیره شود. در این شرایط شما به او می آموزید که چگونه دستهایش را به جلودراز کرده و انگشتانش را در یکدیگر قلاب کند، به طوری که انگشتان او يك در میان در داخل انگشتان دست مقابل فرو رفته و محکم در یکدیگر قلاب شوند. پس از آن به صورتی آمرانه و به این ترتیب به او راهنمایی می کنید:

«الآن دستهای شما سخت و سفت می شوند و انگشتان شما بشدت در یکدیگر فرو رفته و بسختی به هم فشار وارد می سازند. لحظه به لحظه دستهای شما فشرده و فشرده تر می شوند... در عین حال بر روی این فکر تمرکز کنید که شما دیگر نمی توانید دستهایتان را باز و آزاد کنید. تصور کنید که دیگر نمی توانید انگشتانتان را از یکدیگر جدا کنید. هر قدر که می توانید دستهایتان را بیشتر و بیشتر در یکدیگر فشار دهید. فکر کنید شما دیگر نمی توانید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید. من از يك تا سه می شمارم. زمانی که به عدد سه رسیدم، شما دیگر

نمی‌توانید دستهایتان را از یکدیگر جدا و رها کنید. در آن شرایط شما برای باز کردن دستهایت کوشش می‌کنی، ولی نمی‌توانی آنها را از یکدیگر باز و جدا کنی. حالا هر قدر که می‌توانی دستهایت را در یکدیگر فرو کن و فشار بده. آنها لحظه به لحظه سفت تر و سفت تر می‌شوند. زمانی که من عدد سه را بیان کردم، شما دیگر نمی‌توانی دستهایت را از یکدیگر باز کنی. حالا من می‌شمارم. يك!... دو!... سه! شما دیگر نمی‌توانید دستهایتان را از یکدیگر باز و رها کنید... امتحان کن، می‌بینی که نمی‌توانی آنها را از یکدیگر باز کنی... خیلی خوب، امتحان کردن را متوقف کن!»

در اینجا توجه شما را به يك نکته عملی بسیار مهمی جلب می‌کنم. برخی از مواقع شما با سوزدهایی روبرو می‌شوید که در این لحظه نهایت کوشش خود را به کار می‌برند تا دستهای خود را باز کنند. به طوری که صورت آنها سرخ شده و یا اینکه احیاناً به نفس نفس افتاده‌اند. در این شرایط يك احتمال قوی آن است که آنها تظاهر و تقلب می‌کنند.

برای آنکه از مطالب بالا نتیجه‌ای بگیریم، باید اعلام کنیم سوزدهایی که در تمام تست‌های فوق جواب مساعد داده‌اند، سوزدهای هیپنوتیزمی خوبی هستند. حتی سوزدهایی که در سه آزمون اولیه جواب مساعد داده و در تست قفل شدن دستها به یکدیگر موفق نبوده‌اند، سوزدهای هیپنوتیزمی خوبی هستند.

آزمون قفل شدن دستها به یکدیگر به صورت مخیرانه

آزمون قفل شدن دستها به صورت تشویق‌آمیز یا مخیرانه یکی از تست‌های تلقین‌پذیری بسیار عالی و ممتاز است. برخی از افراد به این آزمون به صورت آمرانه جواب مناسب نمی‌دهند، زیرا از رفتار آمرانه و حاکمانه رنجیده و ناراحت می‌شوند. این افراد به این تست به صورت مخیرانه یا تشویق‌آمیز جواب مناسب و مساعدی می‌دهند، به شرطی که آنان سوزدهای تلقین‌پذیری باشند. از سوزدها بخواهید که خیلی راحت دستهایش را به سمت جلو بیاورد، کمی آرنجها را خم کرده و انگشتانش را در یکدیگر فرو برد و در این شرایط راحت آرام قرار بگیرد. در این وضعیت به او بگویید:

«حالا همان طور که نشسته‌اید، به دستهایتان نگاه کنید که خیلی شل در یکدیگر فرو رفته و در برابر نگاه شما قرار گرفته‌اند. تصور کنید که انگشتان شما مانند دنده‌های يك گیره صنعتی هستند و دارند بآرامی در یکدیگر فرو می‌روند. یا تصور کنید مانند گیره‌های يك آچار دستی

هستند که برای اهداف سیم کشی یا باز و بسته کردن پیچ ها مورد استفاده قرار می گیرند. حالا تجسم کنید که در این وسایل صنعتی چگونه دنده ها براحتی به سمت یکدیگر حرکت کرده و بالاخره پره یا گیره های آنها در داخل یکدیگر قرار می گیرند. اگر شما تصور کنید که انگشتان شما یا دستان شما دو لبه يك گیره صنعتی هستند، در این لحظه آنها بآرامی به یکدیگر نزدیک و نزدیکتر شده و بالاخره انگشتان شما در همدیگر وارد شده یا درهم فرو می روند. اگر به این موضوع بیندیشید، اگر بخوبی به این عمل فکر کرده و یا آن را تجسم کنید، متوجه می شوید که بتدریج انگشتان شما در یکدیگر فرو می روند. برای اولین بار ممکن است پرشی در یکی از انگشتان شما پدیدار شود. این پرش ممکن است به علت يك جریان ناگهانی خون باشد که به دست و انگشت شما وارد می گردد. شاید به علت تفکر ممتد شما، به صورتی غیرارادی و غیرمحسوس این افزایش جریان خون صورت گرفته باشد. الان بتدریج و کم کم انگشتان شما در یکدیگر وارد شده و بر هم فشار وارد می سازند. اگر دقت کنید، متوجه می شوید که بتدریج بندهای انگشتان شما کم کم سفید و کم رنگ می شوند. هر قدر که دستان شما به یکدیگر فشار وارد آورند، بتدریج پشت دستان شما هم کم رنگ تر و سفیدتر می شوند. پس از مدتی با افزایش فشار انگشتان شما بر یکدیگر، توجه می کنید که بندهای انگشتان شما بتدریج سفید و سفیدتر می شوند. ضمناً همان طور که شما به انگشتانتان نگاه می کنید، متوجه می شوید که لحظه به لحظه انگشتان شما بیشتر و بیشتر در یکدیگر فرو رفته و فشار بیشتری را بر هم وارد می سازند. اگر دقت کنید، متوجه می شوید که محل اتصال انگشتان شما به هم بیشتر سفید شده است. ضمن آنکه شما شاهد افزایش فشار در انگشتانتان هستید، متوجه می شوید که لحظه به لحظه انگشتان شما بیشتر و بیشتر سفید می شوند. در این لحظه دستهای شما بشدت در یکدیگر فرو رفته اند. شما براحتی می توانید نظاره گر این جریان باشید. شما بخوبی می توانید این موضوع را احساس کنید. آنها همانند تیغه های آچار دستی در یکدیگر فرو رفته و گویی درهم قفل شده اند. دستهای شما بشدت و با قدرت در یکدیگر فرو رفته و درهم گیر کرده اند. شما دیگر نمی توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید!

من حالا از يك تا سه می شمارم. زمانی که عدد سه را گفتم، دستهای شما آنچنان به یکدیگر می چسبند که جدا کردن آنها از هم برای شما مقدور نخواهد بود. يك!... دستهای شما شدیدتر و سخت تر به یکدیگر می چسبند. آنها آنچنان به یکدیگر چسبیده اند که باز کردن آنها از همدیگر برای شما ممکن نمی شود. دو!... دستهای شما با چسب به یکدیگر چسبیده اند...

انگشتان شما کاملاً در همدیگر فرو رفته و به یکدیگر چسبیده اند. سه!... شما دیگر نمی توانید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید! شما نمی توانید دستهایتان را از هم باز کنید! آزمایش کنید، ملاحظه می کنید که نمی توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید! حالا دیگر آرام باشید. کوشش کردن کافی است؟ اگر حالا دستانتان را ریلکس کنید، آنها براحتی و با سهولت از هم جدا می شوند. خیلی خوب بود.»

برای ساختن این تلقینات شما از يك طريقه گام به گام و تدریجی تبعیت کرده اید. همان طور که عکس العمل هایی را در او مشاهده می کردید، به شرح و بیان آنها می پرداختید. به این ترتیب او انتظار دارد هر تغییر و تحولی که در ظاهر و رفتار او پدید می آید، در بیانات شما انعکاس پیدا کند. بتدریج شما بایستی بر این روند پیشی بگیرید و آنچه را بیان کنید که مایلید بلافاصله یاد آور آینده نزدیک در رفتار او پدیدار شود. شما از کم رنگ شدن و سفید شدن قسمت های مختلف بند انگشتان او شروع کردید و پس از آن در زمینه نزدیک شدن انگشتان او به یکدیگر و بعد از آن در مورد تداخل انگشتان، محکم فرو رفتن انگشتان درهم و بعد چسبیدن انگشتان به هم مطالبی را به او عرضه کردید. در قسمت های ابتدایی لحظه به لحظه ایمان و اعتقاد او به تلقینات یا جملات شما بیشتر و بیشتر می شد، زیرا او چیزهایی را می شنید که می توانست آنها را مشاهده کند. او تصور می کرد که این تغییرات و تحولات از درون او سرچشمه می گرفتند و شما باعث پیدایش و پیشرفت آنها نبوده اید و شما دستور یا فرمانی برای او صادر نکرده بودید. در لحظات پایانی این آزمون، زمانی که شما يك لحن آمرانه را انتخاب کرده بودید، او تصور می کرد که برای تأکید و تشویق او به این کار دست زده اید.

این موضوع بسیار مهم است که شما بین اشکال دوگانه و متضاد آمرانه و تشویق کننده قفل شدن دستها به یکدیگر تفاوت قائل شده و هر يك از آنها را بخوبی به کار ببرید. از آن مهم تر، بصیرت و حُسن انتخاب در این موضوع است که شما بر روی چه سوزی ای از کد امیک از روشها استفاده کنید.

قدرت اراده در تقابل و تضاد با تجسم

در اینجا لازم است که به صورت مختصر به شرح قوانینی بپردازیم که بر روی موضوع تلقین به نفس حکومت می کنند. در آغاز به ذکر مثالی می پردازیم که دکتر امیل کوئه برای

توصیف این مطالب از آنها استفاده کرده است. اگر يك الوار چوبی به عرض چهل سانتیمتر و طول پنج یا شش متر را بر روی زمین قرار دهند و از شما بخواهند که چند بار بر روی آن رفت و آمد کنید، شما براحتی چند بار طول این چوب را می‌پیمایید. در این جریان حتی اگر شما بر روی یکی از پاهایتان هم تعادل خودتان را حفظ کنید، هرگز به زمین سقوط نمی‌کنید. ولی تصور کنید که از این الوار پلی ساخته شده و یا این چوب بین بام دو ساختمان ده طبقه قرار گرفته که از آن بالا شما می‌توانید اتومبیل‌ها و انسانها را که خیلی کوچک‌تر به نظر می‌آیند، مشاهده کنید. آیا شما در این شرایط هم جرأت می‌کنید چند بار - حتی يك بار - از روی این چوب عبور کنید؟ به فرض اگر شما از این چوب عبور کنید، چقدر احتمال وجود دارد که شما بتوانید در این مسیر کاملاً تعادل خود را حفظ کرده و به زمین سقوط نکنید؟ مسلماً این احتمال خیلی کم یا ناچیز است، مگر آنکه شما يك قهرمان سيرك باشید و یا اینکه روی سابقه شغلی خویش، در زمینه انجام این کارها تمرین کرده باشید. تنها در این شرایط است که شما نمی‌ترسید.

هر قدر که شما بیشتر آرزوی زنده ماندن داشته باشید، شما بیشتر اراده می‌کنید تا تعادل خود را بر روی این پل باريك حفظ کنید و به این ترتیب ترس شما در زمینه سقوط به زمین بیشتر و بیشتر می‌شود. در این شرایط شما در ذهنتان تجسم می‌کنید که با سقوط از این بالا به پایین، چگونه يك مرگ فجیع و سخت در انتظار شما می‌باشد؟ تصور و تجسم افتادن باعث می‌شود که اگر شما به وسط این پل هوایی بروید، به پایین بیفتید و اراده شما برای عبور راحت از این معبر هوایی هرگز تحقق پیدا نمی‌کند. زمانی که بین اراده و تجسم نزاعی یا تعارضی در بگیرد، این تجسم است که همیشه پیروز می‌شود.

همان طور که اشاره شد، افرادی مانند بندبازان هستند که خیلی راحت و آسان از این معبرهای باريك هوایی عبور می‌کنند و به زمین هم سقوط نمی‌کنند. علت این پدیده چیست؟ دلیل آن این است که در این افراد اراده و تجسم روبرو و یا در تقابل با یکدیگر نیستند، بلکه در يك راستا و به صورت همکار و همیار عمل می‌کنند. آنها هرگز تجسم نمی‌کنند که دارند از آن بالا به پایین سقوط می‌کنند، بنابراین ترسی بر وجود آنها چیره نمی‌شود. بنابراین قدرت شگرف تجسم به جای آنکه در مقابل و علیه اراده آنان عمل کند، به صورت دوست و رفیقی در راستای خواسته و تمایل آنها عمل کرده و در نتیجه به میزان اعتماد به نفس آنها می‌افزاید. به این دلیل است که شما با اعتماد به نفس کامل بر روی الواری قدم می‌زنید که بر روی کف اتاق قرار

گرفته باشد^۱. در این شرایط نه تنها شما تصور و تجسمی از سقوط بر روی کف اتاق ندارید، بلکه حتی اگر این سقوط هم اتفاق بیفتد، خطری متوجه شما نمی‌شود. بنابراین در این شرایط تجسم و اراده شما در یک راستا بوده و هماهنگی و همنوایی آنان باعث می‌شود تا اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند.

حالا شما متوجه می‌شوید که چرا در تست‌های اولیه، من مکرراً از اصطلاح یا واژه تجسم و تخیل استفاده می‌کردم و یا فرازهای مشابهی را به کار می‌بردم. شما بایستی به این نکته مهم توجه بفرمایید که در کاربرد تلقین به نفس مهم‌ترین نقش را تجسم به عهده دارد. اگر شما بخوبی و بدرستی از تجسم و قدرت عظیم آن استفاده کنید، نه تنها در دو درس اول، بلکه در تمام مطالب و تمرینهای مرتبط با هیپنوتیزم از آن استفاده می‌کنید.

۱. بر جهان یا حوزه تلقین قوانین چهارگانه زیر حاکم است:
قانون اول یا قانون توجه تمرکز پیدا کرده: اگر فردی تمام توجه خود را بر روی عقیده یا موضوعی متمرکز کند، این عقیده یا موضوع بتدریج برای او جنبه واقعی پیدا می‌کند.
قانون دوم یا قانون اثر متضاد: اگر فردی خیال کند که قادر به انجام کاری نیست و در این شرایط اقدام به انجام آن کار بکند، هر قدر در انجام آن کار بیشتر کوشش کند، کمتر موفق می‌شود.
قانون سوم یا قانون اثر مسلط و نافذ: اگر یک تلقین یا تشویق بانوعی احساس، هیجان یا انگیزه توأم شود، این تلقین در این حالت بر تمام افکار و تلقین‌های دیگری که احیاناً در ذهن باشند غلبه کرده و تأثیر بیشتری در ذهن به جای می‌گذارد.

قانون چهارم یا قانون تأثیرپذیر تلقین: تجسم و تخیل را می‌توان در هر جهتی هدایت کرد.
برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مضمون بسیار مهم تلقین که از اصول بنیادی و اساسی هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم است، به صفحات ۹۹ تا ۱۱۰ کتاب «هیپنوتیزم عملی نوین» تألیف دکتر ریچارد شروت پرزیدنت انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا که توسط انتشارات اطلاعات چاپ و منتشر شده مراجعه بفرمایید - مترجم.

آزمونهای تلقین پذیری مقدماتی

(قسمت های بعدی)

آزمون ریلاکس شدن پیشرونده

این آزمون اگر بخوبی اجرا شود، سوژه را در يك جلسه هیپنوتیزمی قرار می دهد، بدون آنکه او از این حقیقت آگاهی داشته باشد.

برای آماده شدن جهت انجام این تست، از سوژه بخواهید که راحت در يك صندلی یا مبل قرار بگیرد و یا آرام به پشت بر روی تخت یا تختخوابی دراز بکشد. اگر او بر روی صندلی یا مبل نشسته، بایستی دقت کنید که او به قسمت پشتی آن تکیه داده و کف پاهایش را بر روی زمین قرار داده باشد. به سوژه اجازه ندهید که پاهایش را بر روی یکدیگر بیندازد، و قسمت بالای پا و یا قسمت تحتانی پاها هم نباید به صورت متقاطع درآمده باشند. زمانی که همه چیز آماده بود، از او بخواهید که چشمانش را ببندد و شما به این صورت ادامه دهید:

«ریلاکس شدن پیشرونده کار راحتی است و شما می توانید بسادگی آن را یاد بگیرید. پس از آنکه چشمانتان را به هم گذاشتید، اولین چیزی که شما بایستی از آن کسب اطمینان کنید این است که دندانهای خود را محکم به همدیگر فشار ندهید و مطمئن شوید که مفصل فك شما شل و ریلاکس باشد. ناحیه فكها و گلو نقش مهمی در ریلاکس شدن بازی می کنند. از سوی دیگر اگر شما به این نکته مهم توجه نکنید، احتمال شکست برای شما بسیار زیاد می شود. برای

قرار گرفتن در وضعیت مطلوب، کمی فکهایتان را از یکدیگر جدا کنید و دقت نمایید تا مانند زمان خواب، دهان شما در حالت شل و راحتی قرار گرفته باشد. در این شرایط عضلات گلوی شما شانس و امکان بهتری برای ریلاکس شدن پیدا می کنند.

حالا من می خواهم به صورت پیشرونده ای قسمت های مختلف بدن شما را ریلاکس کنم. در جریان این کارها شما با وضوح کامل و بخوبی صدای مرا می شنوید، هرچند این امکان وجود دارد که گهگاه صدای من آن قدر آهسته و خفیف شود که به يك نجوا بیشتر شباهت داشته باشد. در تمام این مدت شما نسبت به اتفاقاتی که در اطراف شما می گذرد آگاهی دارید، هرچند این امکان وجود دارد که به آنچه که در اطراف شما می گذرد، توجهی نداشته باشید.

حالا همان طور که در آنجا براحتی نشسته اید، تمام افکارتان را متوجه ناحیه گلو و حلق خودتان بکنید... فکر کنید، تجسم کنید... که عضلات قسمت گلوی شما شل و ریلاکس شده اند. این کار را خیلی راحت و آرام - و بدون هرگونه کوشش یا فشاری - انجام دهید. این نکته ای بس مهم است که اعمال هرگونه کوشش یا فشار با هدف ریلاکس شدن مغایرت و تضاد کامل دارد و ما را از هدفمان دور می کند.

حالا تمام توجه خودتان را به ناحیه بالای سرتان - یعنی پوست سرتان - هدایت کنید. فکر کنید که هرگونه تنش و انقباضی که در عضلات این قسمت است، بسرعت از بین می رود. بتدریج عضلات پوست سر شما شل و شل تر می شوند و بزودی احساس می کنید که سر شما کاملاً شل و ریلاکس شده است. حالا افکارتان را به قسمت پیشانی و چشم هایتان متوجه کنید. در این قسمت انبوهی از عضلات ظریف و در عین حال فعال وجود دارند. اجازه بدهید که تمام عضلات این ناحیه شل و ریلاکس شوند. خودتان را هم کاملاً رها کنید... در این شرایط و به صورتی طبیعی ریلاکس شدن در این قسمت ها پدید می آید... حالا بار دیگر به ناحیه حلق یا گلویتان توجه کنید... مشاهده می کنید که این قسمت چقدر شل و ریلاکس شده است... چه اندازه با مدتی قبل متفاوت است... ریلاکس شوید... کاملاً خودتان را راحت و ریلاکس کنید.

خیلی ساده با فکر کردن درباره قسمت های مختلف بدن - با توجه بر این نکته که این قسمت ها شل و ریلاکس می شوند - شما می توانید تمام خستگی و تنش موجود در قسمت های مختلف بدنتان را از این قسمت ها دور کنید. به این ترتیب با سرعت و سهولت فراوان ریلاکس شدن پیشرونده کارهای زیادی را برای شما انجام می دهد. حالا به تجسم گردن و شانه هایتان بپردازید و اجازه بدهید که عضلات گردن و شانه های شما کاملاً ریلاکس و رها شوند. حالا به

قفسه سینه و اندامهای درونی آن فکر کنید بگذارید عضلات جداری و اندامهای درونی آن کاملاً آرام و ریلکس شوند... حالا به عضله دیافراگم یا حجاب حاجزتان توجه داشته باشید... بگذارید این عضله پهن کاملاً آرام و ریلکس شود... به شکم و اندامهای درونی آن توجه داشته باشید، بگذار عضلات جداری و اندامهای داخلی کاملاً آرام و ریلکس شوند... به عضلات جداری و احشاء داخلی لگنتان توجه کنید، بگذار تمام این قسمت‌ها شل و ریلکس شوند... شل شل... ریلکس ریلکس... به عضلات رانهایتان فکر کنید... عضلات این قسمت را کاملاً شل و رها کنید... عضلات مفاصل زانوهایتان را شل و رها کنید... بگذارید این قسمت هم مانند قسمت‌های دیگر کاملاً شل و رها شوند... حالا عضلات ساقهای پاهایتان را به یاد بیاورید، بگذارید این قسمت‌ها هم کاملاً شل و ریلکس شوند... اجازه بدهید تا تمام تارهای عضلانی وجودتان شل و ریلکس شوند... عمیقاً ریلکس شوند... به این ترتیب لحظه به لحظه شما آرام و آرامتر می‌شوید... شما الآن کاملاً آرام و ریلکس شده اید.»

در این جریان خود شما از روی تجربه به علایم و شواهدی برخورد می‌کنید که هر سوژه در زمان هیپنوتیزم شدن با آنها روبرو می‌شود. اگر سوژه را بی‌قرار احساس می‌کنید، به او این امکان را بدهید که سینه‌اش را صاف کند و یا بزاقی را که در محوطه دهانش جمع شده فرو ببرد. اگر او زیاد دست و پایش را حرکت می‌دهد، دلیل آن است که بخوبی تحت تأثیر قرار نگرفته است، بنابراین نیاز دارد تا مطالب مربوط به القای خلسه هیپنوتیزمی دوباره و یا به نحو جدیدی برای او مطرح شوند. بندرت شما با سوژه‌هایی برخورد پیدا می‌کنید که به این نیاز دارند که بارها این مطالب برای آنان تکرار شود. زمانی که شما احساس کردید که او کاملاً بی‌حرکت شده است، به این ترتیب ادامه دهید:

«وضعیتی که شما الآن در آن قرار دارید، ریلکس شدن پیشرونده نامیده می‌شود. البته مراحل متعددی دارد. عده بسیار بسیار کمی از افراد جامعه بدون تمرین و آموزش می‌توانند به این مراحل برسند. در برخی از موارد سوژه آن قدر آرام و ریلکس می‌شود که اصلاً به آنچه که در کنار او می‌گذرد، توجهی نشان نمی‌دهد. البته در تمام این مراحل شما بخوبی و با وضوح کامل حرفهای مرا می‌شنوید. اگر در این زمان به دستها و پاهایتان فکر کنید، آنها را بسیار سنگین، کرخت، بی‌حس و بی‌جان احساس می‌کنید. شما از این احساس آرامش، کرختی و سنگینی که در اندامهایتان پیدا شده لذت می‌برید. در واقع در این لحظه تمام قسمت‌های بدن شما سنگین و کرخت شده است. آنچنان دستها و پاهای شما سنگین و کرخت شده‌اند که برای

به حرکت درآوردن آنها به نیروی خارق العاده ای نیاز دارید.

چشمان شما، بویژه عضلات اطراف کره چشم بشدت سنگین و خسته شده اند... پلك های شما آنچنان به یکدیگر چسبیده اند که گویی آنها را با يك چسب نیرومند به یکدیگر متصل کرده اند... پلك های شما مانند سرب سنگین شده اند... این پلك ها آنچنان سنگین شده اند که باز کردن آنها از یکدیگر برای شما محال و غیرممکن شده است... عضلات محرکه کره چشم شما آن قدر سنگین، کرخت و شل شده اند که به حرکت درآوردن آنها برای شما غیرممکن خواهد بود... من می خواهم از يك تا سه بشمارم... زمانی که من به عدد سه برسم، شما احساس می کنید که دیگر نمی توانید پلك چشمانتان را از هم جدا کنید... در آن زمان هر قدر که کوشش کنید، با کمال شگفتی متوجه می شوید که دیگر نمی توانید چشمانتان را از یکدیگر باز کنید... حالا من شروع به شمردن می کنم... با هر شماره ای که می گویم، پلك های شما ریلکس تر و شل تر می شوند... زمانی که من به عدد سه برسم، احساس می کنید که دیگر نمی توانید چشمانتان را باز کنید.»

از این به بعد لحظه به لحظه آهنگ صدای شما آمرانه تر شده و بیشتر به صورت مستقیم او را مورد خطاب قرار می دهید. کمی تندتر و در عین حال محکم تر صحبت کنید، به طوری که سوز شما فرصتی نداشته باشد تا درباره حرفهای شما به تفکر و ارزشیابی بپردازد. در این شرایط شروع به شماردن کنید:

«يك!... پلك های شما کاملاً به یکدیگر چسبیده اند... عضلات اطراف چشمان شما کاملاً شل و آرام شده اند... این عضلات کاملاً کرخت، شل و سنگین شده اند. دو!... پلك های شما مانند سرب سنگین شده اند... آنها کاملاً و محکم به یکدیگر چسبیده اند... شما نمی توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... شما نمی توانید چشمانتان را باز کنید... شما نمی توانید چشمانتان را باز کنید. سه!... پلك های شما کاملاً به یکدیگر چسبیده اند... شما نمی توانید آنها را از یکدیگر باز کنید... شما نمی توانید آنها را باز کنید... امتحان کن؟ ببین نمی توانی آنها را از یکدیگر باز کنی؟ آنها به هم چسبیده اند... پلك های شما کاملاً به یکدیگر چسبیده اند... شدیداً به هم چسبیده اند... حالا دیگر سعی و کوشش را متوقف کن... خودت را کاملاً ریلکس کن.»

به او این امکان را ندهید که بیشتر از چند ثانیه به زور آزمایی بپردازد. همین مدت کافی است. پس از آنکه از زور آزمایی باز ایستاد، برای مدت کوتاهی با وی به صحبت بپردازید. در

این مدت کوشش کنید تا به عمق بیشتری از ریلاکس شدن پیشرونده فرو برود. اصطلاح «ریلاکس شدن پیشرونده» که در این مبحث مورد استفاده ما قرار گرفته، در واقع يك جانشین برای واژه «هیپنوتیزم» به شمار می رود. از سوی دیگر این روش درست به اندازه «تکنیک ارائه تلقینات لفظی» برای ایجاد هیپنوتیزم مؤثر و مفید است.

در واقع، در شرایطی که شما از طریق ریلاکس شدن پیشرونده به ایجاد هیپنوتیزم اقدام می کنید، سوژه همیشه از اینکه در خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته آگاهی ندارد، مگر آنکه شما با اصرار و دلیل او را به قبول این حقیقت وادار یا راضی کنید. با این تست هیپنوتیزم پذیری، حتی اگر سوژه قبول نکند یا متوجه نشود که هیپنوتیزم شده است، لااقل به این راضی می شود که به يك خلسه هیپنوتیزمی خیلی نزدیک شده است.

برای بیدار کردن او، شما خیلی ساده می توانید به او بگویید که می خواهید تا پنج (یا هر شماره دیگر) بشمارید. در آن صورت پس از رسیدن به عدد مورد نظر، او چشمانش را باز کرده و از وضعیت ریلاکس شدن پیشرونده خارج می شود. این کار به همین سادگی صورت می گیرد. در بیشتر این موارد هنوز هم سوژه به این قانع نمی شود که هیپنوتیزم شده باشد.

يك نتیجه گیری مهم از تست های هیپنوتیزم پذیری

پس از آنکه سوژه تست های هیپنوتیزم پذیری بیان شده را پشت سر گذاشت، شما می توانید به نتیجه گیرهای مهمی دست یابید.

اگر سوژه ای که تست های پاندول، آزمایش بالا بردن و پایین آوردن دستها و نوع مخیرانه قفل شدن دستها به یکدیگر را بخوبی انجام داده باشد، شما بخوبی می توانید از روشهای مخیرانه برای هیپنوتیزم کردن او بهره ببرید. اگر او تست قفل شدن دستها به یکدیگر را بهتر قبول کرد و در آزمون سقوط از طرف پشت سر هم موفق بود، برای هیپنوتیزم کردن او می توانید از تکنیک های آمرانه استفاده کنید. اگر او به تمام تست های تلقین پذیری جواب مثبت داد، در این شرایط انتخاب روش برای او بی تفاوت بوده و وی با تمام تکنیک های القای خلسه هیپنوتیزمی می تواند هیپنوتیزم شود. تست ریلاکس شدن پیشرونده واجد خواص یا ویژگیهای آمرانه و مخیرانه - هر دو - می باشد، بنابراین در طبقه بندیهای فوق نمی گنجد. بنابراین شما بخوبی از این تکنیک برای هیپنوتیزم کردن همه سوژه ها می توانید بهره ببرید.

درس چهارم

شناسایی و طبقه‌بندی سوژه‌های هیپنوتیزمی صفات و ویژگیهای يك سوژه

با آشنایی با روان‌شناسی، شما از بسیاری از صفات، خصلت‌ها، مزاجها، هوش و سایر عواملی - که همه آنها در زمان ارزشیابی حساسیت افراد به هیپنوتیزم مورد استفاده قرار می‌گیرند - آگاهی پیدا می‌کنید.

به طور کلی می‌توان اعلام داشت که تمام افراد جامعه هیپنوتیزم‌پذیر هستند. تنها گروههایی که از این اصل کلی مستثنی می‌شوند، کودکان، دیوانگان و عقب‌مانده‌های عقلی هستند. ولی حتی در این موارد استثناء هم استثناهایی به چشم می‌خورند.

منظور ما از کودک، افراد کمتر از شش سال هستند. ولی با این وجود به کودکان چهار یا پنج ساله‌ای برخورد می‌کنیم که با داشتن رشد خوب، سوژه‌های هیپنوتیزم‌پذیر خوبی به شمار می‌روند. از سوی دیگر برخی از کودکان هشت یا نه ساله هم وجود دارند که به علل اختلال در رشد، سوژه‌های هیپنوتیزم‌پذیری به شمار نمی‌آیند.

بیماران روانی - دیوانگان - در زمانی که شدیداً دچار اختلال روانی هستند، نمی‌توانند هیپنوتیزم شوند. ولی این افراد هم در زمانهایی که در حالت هشیاری نسبی هستند، می‌توانند هیپنوتیزم شوند.

يك بیمار مبتلا به جنون جوانی - اسکیزوفرنی - اگر شدیداً مغشوش و آشفته حال باشد،

نمی تواند هیپنوتیزم شود، ولی این فرد هم در مراحل مقدماتی بیماری می تواند كاملاً يك سوژه هیپنوتیزمی خوبی بوده باشد.

افرادی که دارای سرشت پارانویید^۱ هستند، به سختی هیپنوتیزم می شوند. بدگمانی، عدم اعتماد و توهم تحت آزار و اذیت قرار گرفتن از سوی دیگران از ویژگیهای این بیماری است.

افرادی که به بیماری مانیاك - دپرسیو^۲ دچارند، در مرحله مانیاك یا تحریکی می توانند هیپنوتیزم شوند، ولی در مرحله دپرسیو یا افسردگی بندرت ممکن است که هیپنوتیزم شوند. به عنوان يك اصل کلی افرادی که دارای قوای عقلی ضعیفی هستند و یا اینکه نارساییهای روانی دارند، نمی توانند هیپنوتیزم شوند. این افراد فاقد رشد کافی روحی برای تمرکز کردن می باشند. به عبارت دیگر افرادی که ضریب هوشی (IQ) آنها کمتر از ۷۰ است، نمی توانند هیپنوتیزم شوند.

۹۰٪ افراد هیپنوتیزم پذیرند

يك هیپنوتیزور خوب می تواند ۸۰٪ از افراد جامعه را که هیپنوتیزم پذیر هستند، پس از يك تا چهار بار تجربه هیپنوتیزم کند. ۱۰٪ بقیه برای هیپنوتیزم شدن به کوشش های اضافی و کاربرد تکنیک های دیگر نیاز دارند.

۱۰ درصد بقیه كاملاً غیر قابل هیپنوتیزم هستند. برای این پدیده دلایل متعددی می توان ذکر کرد که برخی از آنها عبارتند از: مقاومت ناخودآگاهانه، عدم ایمان به کارآیی هیپنوتیزور و یا احساس عداوت نسبت به او. در برخی از موارد با وجود آنکه عوامل فوق الذکر وجود ندارند، با این وجود سوژه هیپنوتیزم نمی شود. تا زمانی که بخوبی طبیعت و ماهیت هیپنوتیزم کشف و بیان نشود، نمی توان بخوبی برای پیدایش این مقاومتها در این افراد دلیل قانع کننده ای ارائه

۱. پارانویید یا پارانویك فردی است که دارای سرشت پارانویایی بوده و با قائل بودن ارزش بیش از اندازه به خویش، عدم اعتماد به دیگران، قضاوت خشك و يك طرفه و تمایل به تفسیر اغراقی و انحرافی این حالت مشخص می شود - مترجم.

۲. بیماری جنون ادواری یا پسیکوز مانیاك دپرسیو با تناوب علایم تحریك شدید روحی (جنون) با بروز افسردگی مشخص شده و ویژگیهای آن عبارتند از: تحول علاج پذیر، بروز مکرر بحرانها و تضعیف عقلی. با کاربرد شوك الکتریکی تا حدود زیادی حال عمومی این بیماران بهبود پیدا می کند - مترجم.

داد.

اعداد و آمار ذکر شده مربوط به کسانی است که به اصطلاح هیپنوتیزورهای خوبی به حساب می آیند. کسانی که بتازگی هیپنوتیزم کردن را فرا گرفته اند، تنها در حدود ۴۰٪ تا ۵۰٪ از افرادی را می توانند هیپنوتیزم کنند که قبلاً تحت آزمونهاى هیپنوتیزم پذیری قرار گرفته اند. اگر این فرد بتدریج مهارت و تجربه خود را افزایش دهد، می تواند به مرحله ای برسد که بتواند حداقل ۸۰٪ از سوژه ها را هیپنوتیزم کند.

سن و جنس

يك كودك در ۷ تا ۸ سالگی بیشترین میزان تلقین پذیری را دارا می باشد. هرچند تلقین پذیری لزوماً معادل با هیپنوتیزم پذیری نیست، ولی رکن مهمی از آن محسوب می شود. يك كودك ۷ یا ۸ ساله با سانی هیپنوتیزم می شود، ولی اگر عمق خلسه او اندازه گیری شود، معلوم می شود که خیلی سطحی است. در این سن کودکان هنوز نمی توانند استعداد کافی برای قرار گرفتن در يك خلسه عمیق را داشته باشند.

در فواصل ۸ تا ۱۴ سالگی قوای روحی، بسرعت رشد و گسترش پیدا می کند. در فواصل ۱۴ تا ۲۱ سالگی افراد هم بسرعت هیپنوتیزم می شوند و هم در خلسه عمیقی قرار می گیرند. بنابراین، این دوران بهترین سالها برای هیپنوتیزم شدن است. از ۲۱ سالگی به بعد بتدریج از قدرت هیپنوتیزم پذیری افراد کاسته می شود. جمله فوق به این معنی نیست که يك فرد در ۸۰ سالگی سوژه هیپنوتیزمی بسیار خوبی نباشد، بلکه در این سنین سوژه های خوب هیپنوتیزمی کمتر از سالهای قبل زندگی است.

جنسیت هم عامل مهمی در هیپنوتیزم است. در میان سوژه های هیپنوتیزم، تعداد خانمها خیلی بیشتر از مردان است. شاید یکی از علل این مسأله آن باشد که تعداد هیپنوتیزورهای مرد بیشتر است. من تصور می کنم که اگر تعداد هیپنوتیزورهای زن و مرد مساوی باشند، در آن شرایط نسبت هیپنوتیزم پذیری زنان و مردان در جامعه مساوی می شود. به نظر می آید که يك هیپنوتیزور مرد بهتر می تواند سوژه های زن را هیپنوتیزم کند و عکس آن هم صادق است.

اشتباهات شایع درباره هیپنوتیزم پذیری

این مسأله که فردی سفید، سبزه و یا بلوند بوده باشد، در میزان هیپنوتیزم پذیری او اثری

ندارد. نه يك سوژه خوب هیپنوتیزمی فردی با اراده ضعیف است و نه هیپنوتیزور قدرت روحی خارق العاده ای دارد. اگر سوژه ای با قدرت روحی زیاد را در مقابل هیپنوتیزوری با قدرت روحی متوسط قرار دهیم، اگر سوژه برای مدت کوتاهی همکاری کند، جلسه هیپنوتیزمی بخوبی صورت می گیرد. حقیقت آن است که برای موفقیت در يك جلسه هیپنوتیزم، به قدرتهای روحی و روانی سوژه ها خیلی بیشتر از نیروهای روانی هیپنوتیزور نیاز هست. در واقع سوژه بایستی دارای ظرفیت ها و قدرتهای روحی والایی باشد نه هیپنوتیزور و «افسانه قدرت» هیپنوتیزورها سراب یا توهمی بیش نیست.

عامل شغل

افرادی که در مشاغل یکتواخت و بی تنوع کار می کنند، به صورت خارق العاده ای قدرت هیپنوتیزم پذیری آنها زیاد می شود. برخی از کارگران کارخانه ها بویژه صنایع مونتاژ که همیشه برای انجام کار، حرکات و اعمال ثابت و یکتواختی را انجام می دهند، بتدریج به صورت سوژه های بشدت هیپنوتیزم پذیری در می آیند. به نظر می آید در این شرایط فعالیت ذهنی آنها در دوره یا سیکل های ساکن و مستمری قرار می گیرد که برای پیدایش جلسه هیپنوتیزمی بسیار مساعد و مناسب است.

افرادی که عادت کرده اند در زندگی شغلی یا فردی بسیار تسلیم پذیر و حرف شنو باشند، سوژه های هیپنوتیزمی خوبی می شوند. برای مثال سربازان بهترین نمونه و الگو برای این موضوع به شمار می روند. به همین علت است که هیپنوتیزورهای صحنه برای انجام نمایشهای هیپنوتیزمی از بین افراد داوطلب بیشتر سربازان را انتخاب می کنند. سربازان عادت کرده اند که بدون سؤال، به تلقینات لفظی جواب مساعد بدهند. آنها همین طور نسبت به اشیاء، علایم و مدارج شرطی شده اند و به صورتی خودکار به آنها احترام می گذارند.

به همان دلایل ذکر شده، افرادی که بشدت مذهبی هستند، سوژه های هیپنوتیزمی بسیار خوبی هستند. در بین افراد مذهبی آنهایی که بیشتر به مفاهیم مورد اعتقاد خود تعصب نشان می دهند، سوژه های بهتری به شمار می آیند. آنهایی که بیشتر و دقیق تر به سنت ها پای بند هستند از این گروه به شمار می روند.

تکنسین ها و کارگرانی که با روحیه و تعلیم دقیق علمی به کار مشغول شده و جزو طبقات روشنفکر به حساب می آیند، سوژه های هیپنوتیزمی خوبی نیستند. برای مثال مهندسان و برخی

از رشته‌های علمی دیگر که زیاد به معقولات و استنتاجات فلسفی و عقلی پای بند بوده و با روحیه دو دوتا چهارتا به مسائل و پدیده‌ها می‌نگرند، معمولاً سوژه‌های هیپنوتیزمی خوبی به حساب نمی‌آیند. برای هیپنوتیزم شدن، سوژه بایستی نسبت به تمام تلقیناتی که به او ارائه می‌شود، اطاعت و قبول محض را نشان دهد، اگر چه این مطالب در تجزیه و تحلیل علمی مورد قبول و تأیید نباشند^۳. بنابراین ما برای هیپنوتیزم کردن دانشمندان و فلاسفه با درجاتی از اشکال مواجه هستیم که با استفاده از تکنیک‌های استاندارد و معمولی کمی اختلاف دارند. افرادی که در زندگی شخصی و در زمان گوش دادن به تلقینات هیپنوتیزمی به تجزیه و تحلیل مطالب و سبک و سنگین کردن آنها می‌پردازند، معمولاً در هیپنوتیزم شدن با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

شرایط اقلیمی و ملیت

شرایط اقلیمی و ملیت افراد در میزان هیپنوتیزم‌پذیری آنها تأثیر دارد.

افرادی که در مناطق گرم متولد شده و رشد کرده‌اند، سوژه‌های هیپنوتیزمی بهتری هستند، زیرا این افراد خیلی بهتر می‌توانند ریلاکس شوند. آنها عادت کرده‌اند که کراراً در يك شرایط و وضعیت لختی، کرختی و شلی قرار بگیرند که بسیار شبیه پدیده هیپنوتیزمی است. هر قدر که به طرف مناطق معتدله و سردسیر برویم، میزان هیپنوتیزم‌پذیری کاهش پیدا می‌کند. اختلاف در میزان هیپنوتیزم‌پذیری در ملت‌ها و نژادها هم به چشم می‌خورد. برای مثال فرانسویها، اسپانیایی‌ها و ایتالیایی‌ها سوژه‌های خوبی را تشکیل می‌دهند. برخی از نژادها و ملت‌ها که به اصطلاح خونگرم، خوش بیان، پراحساس و پرهیجان هستند، برای هیپنوتیزم شدن استعداد بیشتری نشان می‌دهند. آنچه که بیان شد، يك قضاوت کلی است، ولی در هر نژادی با افرادی که دارای هیپنوتیزم‌پذیری بسیار زیاد، متوسط و یا کم هستند، مواجه می‌شویم^۴.

افرادی که در جزایر و کشورهای حاشیه اقیانوس کبیر، همین‌طور در آمریکای مرکزی و

۳. در علوم باطنی سالک باید تعالیم را با عشق و شوق نه عقل و دلیل قبول کند. در این سیر و سلوکها عقل دیراندیش را راهی نیست - مترجم.

۴. باتوجه به این حقیقت که تحقیق در زمینه هیپنوتیزم‌پذیری ساده است و در کشور بزرگ ما ضمن وجود تنوع شدید آب و هوا، اقوام و ملیت‌های متعددی زندگی می‌کنند، بنابراین شایسته است که تحقیقات علمی و آماری در این زمینه صورت بگیرد - مترجم.

جنوبی زندگی می کنند، سوژه های هیپنوتیزم پذیر بسیار خوبی هستند. یکی از دلایل مهم این پدیده آن است که این افراد به مباحث عرفانی و جادویی اعتقاد زیادی داشته و در واقع رکن مهمی از زندگی آنها را تشکیل می دهد. در مراسم آیین وودو تشریفاتی به چشم می خورد که در این مناطق به صورتهای متنوع وجود داشته و افراد در طی آن به اشکالی از خلسه فرو می روند که شبیه به هیپنوتیزم می باشد.^۵

ژاپنی ها و چینی ها به اندازه کافی تحت بررسیهای لازم قرار نگرفته اند، ولی براساس شواهد موجود به نظر می آید که آنها سوژه های هیپنوتیزمی خوبی باشند، بخصوص اگر این تحقیقات توسط هیپنوتیزورهایی صورت بگیرد که از نژاد و ملیت خود آنها بوده باشند.

شخصیت و مزاج

افرادی که مزاج و روحیه هنری دارند، سوژه های بسیار خوبی برای هیپنوتیزم به شمار می آیند. این افراد دارای قدرت و استعداد تجسم و تفکر زیادی هستند که تمام اینها برای يك سوژه هیپنوتیزمی خوب لازم هستند.

افرادی که به نوعی از نوروزها^۶ دچار هستند، سوژه های خوبی هستند، مگر آنکه طبیعت و خصلت نوروتیک آنان با روحیه همکاری تعارض و تضاد داشته باشد. بیمار نوروتیک را می توان فردی به حساب آورد که تحت تأثیر تلقینات منفی قرار گرفته است. اگر با يك تجزیه و تحلیل منطقی به عبارت فوق بنگریم، نتیجه می گیریم که این فرد حتماً دارای قدرت تلقین پذیری زیادی بوده که به این مسیر هدایت شده است.

مهم ترین عواملی که در ایجاد هیپنوتیزم پذیری افراد مؤثر واقع می شود، عبارتند از قدرت تجسم، حساسیت و میزان تحت تأثیر قرار گرفتن. اگر فردی این اختصاصات را داشته

۵. دکتر ویلیام سارجنت روانپزشک معاصر انگلیس با سمت دبیر اتحادیه های انجمن های روان پزشکی جهان به تمام این مناطق مسافرت کرده و گزارش و توجیه علمی و جذاب او در این زمینه در کتاب روحهای تسخیر شده آمده که بیشتر قسمت های این کتاب با دو فصل در ارتباط با فرقه های مشابه در ایران با ترجمه همین قلم از سوی انتشارات امیرکبیر چاپ و منتشر شده است - مترجم.

۶. نوروزها يك گروه از بیماریهای عصبی نسبتاً سبک می باشند که با ترس و وحشت بی مورد همراه بوده و غالباً ریشه آن به دوران کودکی مربوط می شود. و پیدایش آن نشانه ای سمبولیک از تعارض بین تمایل فرد و دفاع بدن می باشد - مترجم.

باشد، حتی در صورت غیاب یا فقدان سایر عواملی که برای قرارگرفتن در خلسه هیپنوتیزمی لازمند، بخوبی هیپنوتیزم می شود.

درس پنجم

تأثيرات و شرایط مساعد و نامساعد

برخی از شرایط که درست در محل و یا مجاور محل القای پدیده هیپنوتیزمی وجود دارند، به نظر می‌رسد که در پیدایش خلسه هیپنوتیزمی مفید و مؤثر هستند، در حالی که بعضی از شرایط دیگر به نظر می‌آیند که نقش مانع و یا تأخیرزا داشته باشند. کسانی که بتازگی با هیپنوتیزم آشنا شده‌اند، بایستی از این عوامل آگاهی داشته باشند تا بیهوده در معرض شکست قرار نگیرند. هیپنوتیزورهای ماهر و ورزیده نباید خیلی در این زمینه نگرانی نشان دهند، زیرا حتی اگر به این علل با شکست یا تأخیر مواجه شوند، می‌توانند بخوبی با این شرایط نامناسب مقابله کنند و حتی شکست، اثر ناگواری در روحیه آنان پدید نمی‌آورد. ولی افراد تازه‌کار در این موارد آسیب‌پذیرترند و يك سلسله شکست و عدم موفقیت می‌تواند بر روی روحیه و یا إگوی آنان تأثیر بگذارد. از سوی دیگر هیچ چیزی همانند پیروزی در راستای تشویق فرد در رسیدن به موفقیت‌های بیشتر و زیاده‌تر تأثیر ندارد. بنابراین شایسته است که افراد تازه‌کار تا آنجا که می‌توانند، در فراهم ساختن شرایط مناسب برای جلسات هیپنوتیزم بکوشند تا پیروزی و موفقیت آنها استمرار و تداوم پیدا کند.

تأثير رنگ و نور

به طور کلی يك فضای کم‌نور برای القای خلسه هیپنوتیزمی مناسب‌تر است. اگر در روز تمرین می‌کنید، لازم است که پرده‌ها را بکشید تا نور کمتر بشود. اگر در شب تمرین می‌کنید،

بهتر است از لامپهای رنگی استفاده کنید تا تأثیرات بیشتری را ظاهر سازند. تمام رنگهایی که در طیف نور به رنگ قرمز نزدیک هستند، آثاری تحریک کننده و خستگی را به دنبال دارند و بایستی از آنها دوری شود. بنابراین در جلسات هیپنوتیزم بایستی از رنگهای قرمز، نارنجی و زرد - بویژه در زمان القای خلسه - احتراز شود.

تأثیر رایحه های گوناگون

این جزو بدیهیات است که آن گروه از انسانهایی که بنابر موقعیت شغلی و اجتماعی خود ناچارند به دیگران زیاد نزدیک شوند - و این حالت در هیپنوتیزم پیش می آید - نباید موادی مانند پیاز یا سیر بخورند. برخی از مواد و شرایط دیگر هم هستند که با آنکه به این اندازه مشخص نیستند، ولی توجه به آنها لازم و ضروری است. از آنجا که در شرایط هیپنوز حواس سوژه بسیار دقیق تر و حساس تر می شود، بنابراین مسأله مجاورت برای هیپنوتیزور از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای مثال برخی از سوژه ها آنچنان حساسیت و تنفری نسبت به بوی دخیانیات نشان می دهند که اگر هیپنوتیزور بوی توتون بدهد، سوژه یا به حالت خلسه فرو نرفته و یا پس از استشمام بوی بد سیگار، از خواب بیدار می شود. بنابراین لازم است شما نه تنها سیگار نکشید، بلکه برای مدت طولانی در محیط های مملو از دود سیگار هم قرار نگیرید.

بر اساس برخی از آزمایشهایی که تا به حال صورت گرفته، عطر بعضی از گلها در ایجاد خلسه هیپنوتیزمی مفید و مؤثرند. در این بررسیها عطر برخی از گلها نقش سرمست کننده و خواب آوری را نشان داده اند. برای مثال عطر گلهای یاس، رُز (گل محمدی) و آفتاب گردان تأثیر بیشتری را به وجود آورده اند.

عملاً سوختن برخی از چوبها و مواد خوشبو که در اشکال و انواع متعددی در دسترس هستند برای این هدف مناسب و مطبوع نیستند. ما دوست نداریم شما زیاد از این بوها و دودها استفاده کنید، زیرا به این ترتیب يك جو ساحرانه و یا جادویی را به وجود می آورید. برخی از افراد که اصرار در سوزاندن چوب و یا مواد دیگری دارند - که از کشورهای شرقی، برای حالت روحانی دادن به مجالس به سایر نقاط جهان صادر می شوند - بهتر است که خودشان هم دستاری به سر ببندند و از عنوان سوآمی^۱ هم استفاده کرده و با این عنوان هماهنگی پیدا کنند.

۱. سوآمی عنوانی است به معنای استاد و یا راهنما که در هند بیشتر برای استادان طریقت های باطنی از جمله یوگا به کار می رود - مترجم.

تأثیر موسیقی و آواز

موسیقی يك تأثیر آرامش بخش و ریلکس کننده را نه تنها بر روی بدن انسانها، بلکه بر روی کالبد حیوانات به جای می گذارد، بنابراین برای القای خلسه هیپنوتیزی می توان از آن استفاده کرد. زمانی که شما از موسیقی استفاده می کنید، می توانید از آن به صورت زمینه استفاده ببرید. صدای آن نباید بلند باشد. بهتر است این صداها از اتاق مجاور و یا از يك فاصله مناسب دیگر به گوش برسند. در عصر ما، شما بخوبی و با سهولت می توانید از انواع ضبط صوتها استفاده ببرید.

علاوه بر موسیقی، برخی از صداهاى دیگر هم می توانند در این زمینه مورد استفاده قرار بگیرند. صداهاى مترونوم، پنکه سقفی، کولرگازی، صدای آبشار و یا حتی ریزش یکنواخت قطرات آب می توانند بخوبی به کار بروند. برخی از اصوات که با فرکانس مناسبی زیاد و کم می شوند برای این هدف به کار رفته است. بررسیهای زیادی در زمینه تأثیر گذاری امواج ماوراء صوتی صورت گرفته ولی هنوز نتایج آنها برای اطلاع عموم منتشر نشده است.

تأثیر سکوت

درباره آثار سکوت مطلق تا اندازه زیادی اغراق شده است. اگر در جریان القای هیپنوتیزم سکوت مطلق به طوری مراعات شود که در میان آن صداهاى باعث حواس پرتی نشوند، این کار می تواند مفید و سازنده باشد. معمولاً صداهاى ترافیک و بقیه انواع صداهاى که معمولاً در محیط زندگی به گوش می رسند، اثر واضحی در پیشگیری از خواب هیپنوتیزی ندارند، مگر آنکه هیپنوتیزور قبلاً به صورتی تلقینی درباره این آثار مزاحم مطالبی را بیان کرده باشد. این سروصداها ممکن است بیشتر بر روی هیپنوتیزور مؤثر باشد تا سوژه. رفتار و نگرش هیپنوتیزور نسبت به این موضوع از اهمیت والایی برخوردار است. گاهی او می تواند صدای ترافیک را زمینه ساز مناسبی برای پیدایش خلسه هیپنوتیزی معرفی کند. در جریان بیان تلقینات، هیپنوتیزور می تواند به سوژه بگوید که سروصداهاى محیطی نه تنها آثار بدی بر روی او به جای نمی گذارند، بلکه برخی آثار خواب آور را هم اعمال می کنند. بنابراین شما از این شرایط نامساعد به عنوان يك عامل كمك کننده استفاده می کنید.

خود من در يك محدوده شش ماهه از این عامل به صورت يك پروژه تحقیقاتی استفاده کردم. من دودفتر دارم که یکی از آنها ساکت و بی صدا و دیگری در يك منطقه شلوغ و بسیار پر

سر و صدا قرار گرفته است. مشاهدات من نشان داد که در این دو محل برای هیپنوتیزم کردن اختلاف معناداری وجود ندارد.

تأثیر راحت بودن

قرار گرفتن در يك شرایط راحت و پرآسایش فرد را بتدریج به يك حالت هیپنوتیزی نزدیک می کند. خیال نمی کنم که برای این موضوع نیاز به ارائه دلایل زیادی بوده باشد. اگر سوژه در يك صندلی قرار گرفته باشد، بهتر است این صندلی يك پستی محافظ داشته باشد تا او بتواند براحتی به آن تکیه بدهد. پاهای سوژه بایستی بر روی زمین قرار بگیرند. اگر چوبهایی که معمولاً در زیر میزها برای استقرار پاها روی آنها مورد استفاده قرار می گیرند در دسترس باشند، بهتر است از آنها استفاده شود. هرگز نباید پاها را بر روی همدیگر بیندازند - نه زانوها و نه پایین ساق پاها. اگر صندلی مانند مبل دسته داشته باشد، بهتر است دستها راحت بر روی این قسمت ها قرار گیرند. در سایر موارد خیلی راحت دستها را بر روی زانوها (و درمورد خانمها دامن) قرار می دهند. هرگز نباید دستها را به صورت متقاطع بر روی سینه یا شکم قرار داد، بلکه همیشه باید بر روی رانها یا زانوها قرار بگیرند. نه تنها استقرار دستها بر روی شکم یا سینه به علت سنگینی که دارند مانع القای پدیده هیپنوتیزی می شوند، بلکه در جریان هیپنوز به علت پیدایش تنفس شکمی، قرار گرفتن دستها بر روی شکم به صورت پدیده نامطلوبی درمی آید. سر را به صورتی باید قرار داد که به بیان فیزیکی بر روی ستون مهره ها به حالت متعادل قرار بگیرد. کرا را در جریان خلسه هیپنوتیزی سر به قسمت جلو یا طرفین منحرف می شود. شما باید توجه داشته باشید که افتادن سر به سمت عقب می تواند بشدت ناراحت کننده و خطرناک بوده باشد. اگر سر سوژه به عقب افتاد، هیپنوتیزور بایستی سرعت و با آرامی آن را به حالت تعادل و یا به جلو متمایل سازد.

اگر سوژه به پشت بر روی زمین خوابیده باشد، دستهای او بایستی در کنار تنه اش و موازی با آن قرار بگیرند. در این شرایط هم بدن او بایستی در وضعیتی قرار بگیرد که با حداکثر ریلکس بودن همراه باشد.

باید توجه داشته باشید که در زمان هیپنوز، سوژه لباس خیلی تنگ نهوشیده باشد. کمر بند و یقه او بایستی شل و آزاد باشد. اگر کفش های او ناراحت هستند، می تواند در جریان القای خلسه آنها را از پاهایش خارج کند. برای خانمها اهمیت بندهای کمرست و فشار

کفش‌های تنگ نیازی به تذکر ندارد.

تأثیر عوامل جسمی

اگر فردی به عللی درد داشته باشد و یا در شرایط نامساعد جسمی قرار گرفته باشد، معمولاً این شرایط از پیدایش حالت هیپنوز جلوگیری می‌کنند. اگر او تب داشته باشد - و این مهم نیست که تا چه اندازه زیاد باشد - و یا اگر شدیداً عرق کرده باشد، این شرایط هم از پیدایش هیپنوز جلوگیری می‌نمایند. برخی از افراد احساس سردی در دستها و پاهایشان می‌کنند، پیش از شروع به هیپنوتیزم، این وضعیت‌ها هم بایستی تصحیح و برطرف گردند. کسانی که به سردی دستها و پاها همراه با احساس عرق سرد در دستها دچارند، بایستی محکم دستهایشان را با دستمال کاغذی پاک کنند و کمی در اطراف اتاق دستها و پاهایشان را با سرعت حرکت دهند تا گردش خون در اندامهای آنها برقرار شود.

بندرت وجود درد شدید در بعضی از افراد به صورت يك محرك عمل می‌کند تا آنها به دنبال یافتن چاره‌ای از جمله هیپنوتیزم باشند. موارد متعددی اتفاق افتاده که افراد از دردهای شدید به عنوان مقدمه یا زمینه‌ای برای رسیدن به خلسه هیپنوتیزی استفاده کنند. این موارد بیشتر از آنکه يك اصل یا قانون باشد، يك استثناء است.

اگر فردی بشدت خسته باشد، به سختی می‌تواند در خلسه هیپنوتیزی قرار بگیرد. در شرایط فرسایش شدید جسمی و خستگی شدید بیشتر از آنکه فردی به خلسه هیپنوتیزی برسد، ممکن است به خواب طبیعی فرو برود. هر قدر فردی به شرایط طبیعی و عادی نزدیکتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که به خلسه هیپنوتیزی وارد شود.

اگر فردی نوشابه الکلی نوشیده باشد، اصلاً نمی‌تواند هیپنوز شود. مستی قدرت تمرکز انسان را از بین می‌برد. انواع داروها از جمله قرصهای آرام‌کننده هم مانع پیدایش هیپنوز می‌شوند. به عنوان يك اصل هر عاملی که بتواند فضای روانی انسان را تیره و مه‌آلود کند، از پیدایش هیپنوتیزم هم جلوگیری می‌کند. در برخی از موارد اگر هیپنوتیزور مقدار ناچیزی داروی کم‌اثر به عنوان پلاسبو یا داروی دروغین به سوژه بدهد، روی تأثیر تلقینی می‌تواند در ایجاد یا تسریع هیپنوز مؤثر واقع شود. واضح است که در این شرایط تلقین - نه اثر دارویی - مؤثر واقع شده است. به عنوان يك اصل داروها از جمله آرامش‌بخش‌ها در پیدایش خلسه هیپنوتیزی به درجات مختلفی ایجاد اختلال می‌کنند.

تأثیر هیجانات

اگر عواطف و احساسات فردی را نسبت به هیپنوتیزم شدن تحریک و تشویق کنیم، این عامل پیدایش هیپنوز را تسریع می‌کند. یکی از مهم‌ترین عواملی که در این راستا مؤثر و مفید واقع می‌شود، هیپنوتیزم کردن يك سوزه دیگر در مقابل يك سوزه کم آشنا می‌باشد. در بسیاری از مؤسسات آموزش هیپنوتیزم ترتیبی می‌دهند تا سوزه‌ای که بتازگی به آنها مراجعه کرده است، شاهد هیپنوتیزم کردن فرد دیگری باشد. هیپنوتیزورهای صحنه مخصوصاً از این موضوع مهم به بهترین صورتی استفاده می‌کنند. آنها همیشه نهایت کوشش را به کار می‌برند که بهترین سوزه را انتخاب و اولین هیپنوتیزم را با او شروع کنند. زمانی که آنها بر روی اولین سوزه به موفقیت برسند، در بقیه حضار انتظار برای هیپنوتیزم شدن را به وجود می‌آورند که در پیدایش خلسه نقش بسیار مهمی بازی می‌کند. از سوی دیگر اگر او در اولین کوشش خود با شکست مواجه شود، مجموعه برنامه با شکست روبرو می‌شود. زیرا بعداً برای او مشکل است که بتواند تأثیر پدیده نامطبوعی را که به وجود آورده، از بین ببرد.

هر هیپنوتیزور با تجربه‌ای پس از مدت کوتاهی صحبت کردن با يك فرد جدید، می‌تواند تا اندازه زیادی در مورد میزان هیپنوتیزم‌پذیری او به قضاوت بپردازد. در این موارد کاربرد هیپنوتیزم‌پذیری نقش مهمی را بازی کرده و تا میزان زیادی از شکست در برابر سوزه تست نشده می‌کاهد.

درس ششم

خطرات هیپنوتیزم و راههای اجتناب از آنها

(سه خطر اصلی)

پیش از آنکه فردی را هیپنوتیزم کنید، بایستی از خطراتی که در فرا روی شما قرار دارند آگاه باشید، به این ترتیب شما می توانید پیش بینی های لازم را نموده و در شرایط اضطراری به یاری سوژه خود بشتابید.

اگر هیپنوتیزور بخوبی بر جنبه های تئوری و عملی هیپنوتیزم مسلط باشد، در این شرایط خطرات هیپنوتیزم به حداقل ممکن تقلیل پیدا می کند. ما می توانیم به صورتی مشابه اعلام کنیم که اگر رانندگان تمام نکات ایمنی را مراعات کنند، خطرات حاصل از رانندگی به حداقل ممکن کاهش پیدا می کند. از سوی دیگر عادی ترین مسائل زندگی مانند خوردن غذا هم گاه می تواند پرخطر باشد و با گیر کردن لقمه در گلو، فردی در آستانه مرگ قرار بگیرد. اگر به خاطر احتراز از خطرات احتمالی رانندگی یا گیر کردن لقمه در دهان از رانندگی یا تغذیه اجتناب کنیم، کار درستی انجام نداده ایم. از طرف دیگر اگر فردی بدون اطلاعات کافی فردی را هیپنوتیزم کند، این احتمال وجود دارد که با خطراتی روبرو شود.

اولین و مهم ترین خطری که در زمینه هیپنوتیزم وجود دارد، خودِ عملِ هیپنوتیزم کردن است. هیپنوتیزم يك ارتباط بین فردی است و مانند سایر روابط اجتماعی، بایستی با دقت و ظرافت زیادی صورت بگیرد.

از آنجا که در تمام نقاط جهان داغ تنگ و بدنامی بر سیمای هیپنوتیزم خورده است، همیشه این امکان وجود دارد که زنی که توسط مردی هیپنوتیزم شده، به دادگاه شکایت کند که در جریان هیپنوز به صورت غیر اخلاقی با او رفتار شده و تقاضای مبالغه‌گزافی را به عنوان خسارت مطرح سازد. شکل دیگری که می‌تواند به همین صورت خطرناک و مسأله‌آفرین باشد، این امکان است که بین مرد هیپنوتیزور و زن هیپنوتیزم شده يك رابطه عاطفی شدیدی برقرار شود که این پدیده روانی شناخته شده با نام آشنای ترانس فرانس برای بیشتر خوانندگان ما سیمای آشنایی دارد. خارج از میدان و حیطه هیپنوتیزم، این امکان وجود دارد که بین هر پزشک، دندانپزشک و روان‌شناس با بیمارش این پدیده ترانس فرانس پدید آید و در اصطلاح علمی بیشتر دوشیزگان سال‌مند یا کلانسال ممکن است نسبت به پزشک خود این رابطه عاطفی را پیدا کنند. از سوی دیگر بر اثر هیپنوتیزم این خطر وجود دارد که بدون هیچ گناه یا انحرافی يك خانم دچار این توهم شده باشد که توسط هیپنوتیزور مورد تجاوز جنسی قرار گرفته است. این نوع دعاوی مکرراً از سوی برخی از خانمها نسبت به متخصصان بیهوشی هم مطرح شده و کار به دادگاه کشیده شده است. این نوع دعاوی پس از هیپنوتیزم بیشتر امکان دارد که مطرح شوند. یکی از کارهای ساده‌ای که همیشه پزشکان و دندانپزشکان بایستی مورد توجه قرار دهند، این است که هر زمانی که يك زن را هیپنوتیزم می‌کنند، باید همیشه یکی از بستگان نزدیک بیمار در محل حضور داشته باشد. هرچند درمورد بسیاری از بیماران دندانپزشکی با حضور منشی مطب یا همکاران دیگر دندانپزشک این محکم‌کاری زائد به نظر می‌آید، ولی به عنوان يك اصل باید همیشه آن را مراعات کرد.

موضوع دیگری که غالباً به عنوان خطر بزرگ هیپنوتیزم مطرح می‌شود، این ترس نادرست یا توهم است که اگر هیپنوتیزور به صورت ناگهانی بیمار شود یا صحنه را ترك کرد، چه خطراتی برای سوژه هیپنوتیزم شده متصور است؟ این وضعیت کمترین خطری ندارد و باید در این شرایط سوژه را در روی يك مبل یا تخت در شرایط راحتی قرار داد تا اینکه او خودش بیدار شود. این بیدار شدن غالباً پس از چند دقیقه صورت می‌گیرد، هرچند که این احتمال وجود دارد که او بندرت نیم ساعت یا بیشتر در شرایط خواب باقی بماند. اگر هیپنوتیزوری به عللی مجبور است حتی برای چند لحظه صحنه را ترك کند، باید از روی احتیاط به سوژه بگوید و یا از وی بخواهد که از این به بعد از فرد دیگری که در آنجا حضور دارد اطاعت یا تبعیت کند. در این شرایط این فرد می‌تواند برنامه را ادامه داده و یا سوژه را از خواب بیدار کند.

از ایجاد تغییرات سریع و شدید احساسی در سوزه هیپنوتیزم شده بهره‌یزید. یکی از شیرینکاریهای مشهور هیپنوتیزمی به این صورت انجام می‌گیرد که به سوزه تلقین می‌شود که در حال مشاهده يك فیلم کمدی از تلویزیون است و این برنامه بشدت او را می‌خنداند. بلافاصله توجه او را به يك تراژدی یا جریان اندوهبار جلب کرده و از وی می‌خواهند که به حال سیاه ستمدیدگان گریه کند. این تحول و تغییر شدید و سریع عاطفی می‌تواند پیامدهای ناگواری بر روی سیستم عصبی سوزه به‌وجود بیاورد. عقل سلیم حکم می‌کند که انسان عاقبت‌اندیش از این کار اجتناب کند.

در صورت نیاز به ایجاد کاتالپسی، این پدیده بایستی تدریجی و بآهستگی صورت بگیرد. اگر شما با زدن يك بشکن بخواهید کالبد يك نفر را در شرایط کاتالپسی قرار دهید، انقباض ناگهانی و شدید تارهای عضلانی می‌تواند صدمات گوناگونی را به‌وجود بیاورد که یکی از آنها پارگی برخی از تارهای عضلانی می‌باشد. همیشه به‌خاطر داشته باشید هر عملی که در شرایط عادی خطرناک است، در حالت هیپنوتیزم هم می‌تواند با مخاطراتی همراه باشد.

هنوز هم گروه عظیمی از افراد باور می‌کنند که در شرایط خلسه هیپنوتیزمی سوزه می‌تواند از آسیب و عوارض برخورد با اجسام بشدت سرد، بسیار گرم و یا جراحت‌زا محفوظ و مصون باقی بماند. این عقیده نادرست و باطل است. به علت بی‌حس بودن ممکن است، از سوزه هیپنوتیزم شده بخواهید که او دستش را بر روی شعله قرار دهد و شکایتی نکند. هرچند این فرد ممکن است این کار را انجام دهد، ولی مسلماً پوست او دچار سوختگی خواهد شد. در شرایطی که در حالت خلسه، بی‌حسی در دست پدید آمده، ممکن است بتوان سوزن یا سیخ را از پوست یا گونه سوزه عبور داد، ولی این عمل هیچگونه مصونیتی در زمینه پیدایش عفونتهای پوستی، کزاز، یرقان و یا بیماری ایدز به‌وجود نمی‌آورد. يك شکل قدیمی از نمایش پدیده کاتالپسی که در طی آن کالبد سوزه که دچار انجماد عضلانی شده بین دو صندلی قرار داده شده و وزنه‌ای هم بر روی آن قرار می‌دهند، بشدت می‌تواند خطرناک واقع شود. هرچند بیشتر سوزه‌های هیپنوتیزمی بخوبی می‌توانند این شیرینکاری را تحمل کنند، ولی اگر ضعف یا فتقی در ساختمان مهره‌های پشتی و یا جدار شکم باشد، این عمل بسیار خطرآفرین خواهد بود. اطلاعات عمومی به ما می‌گوید که اگر فردی برای مدتی به آفتاب چشم بدوزد، به علت سوختگی ته چشم دچار کوری می‌شود. فرقی نمی‌کند که این جریان در بیداری متعارف و یا شرایط خلسه هیپنوتیزمی اتفاق بیفتد. هرچند در شرایط هیپنوز سوزه ممکن است وزنه‌های

بسیار سنگینی را به حرکت درآورد که در حالت بیداری انجام این کارها برای او غیرممکن باشد، ولی در این شرایط امکان آسیب رسیدن عضلات و تاندونهای او وجود دارد. ممکن است به علل مختلف در شرایط خلسه سوژه شیشه خرده و یا سایر مواد غیرخوراکی را بخورد، ولی همیشه احتمال خطر برای این افراد باقی می ماند. همیشه به یاد داشته باشیم که فرد هیپنوتیزم شده هنوز انسانی مانند سایر انسانهاست، بنابراین تمام کارهایی که در شرایط عادی برای دیگران خطرناک است، برای او هم در حالت خلسه می تواند مخاطره آمیز باشد.

بیماران قلبی

فردی که به بیماری قلبی دچار شده نباید هیپنوتیزم شود، مگر آنکه به دلایل پزشکی و توسط يك پزشك این کار در يك مرکز پزشکی صورت بگیرد. منظور من آن نیست که هیپنوتیزم بالنفسه برای بیماران و بیماری قلبی خطرناک است، بلکه این احتمال وجود دارد که بیمار در جریان خلسه با شوک یا هیجان فوق العاده ای روبرو شود و این امر احتمال حمله قلبی را افزایش دهد. واضح است که در این شرایط حادثه پیش آمده به حساب هیپنوتیزم و هیپنوتیزور گذاشته می شود. از سوی دیگر در هر شرایطی از خواب، بیداری و غیره در يك بیمار قلبی پیدایش يك حمله قلبی محتمل است، ولی اگر در زمان هیپنوتیزم این اتفاق بیفتد، به صورت ناعادلانه هیپنوتیزور مقصر شناخته می شود. واضح است که اگر این حادثه در يك مرکز پزشکی و زیر نظر يك پزشك اتفاق بیفتد، نه تنها با وجود امکانات فنی نجات بیمار ممکن یا محتمل است، بلکه برخورد قضایی با مسأله هم به صورت دیگری خواهد بود.

بیماران یا افراد با زمینه هیستری

در نگاه اول افراد هیستريك کسانی هستند که با مختصر محرکی شدیداً گریه یا خنده کرده و یا ادا و اطوارهای گوناگون را نشان می دهند. اگر يك نیاز پزشکی و درمانی در کار نباشد، نباید این افراد هیپنوتیزم شوند. هرچند هیپنوتیزم زبانی برای این افراد وارد نمی سازد، ولی از آنجاکه این افراد در حال خلسه بسیاری از تظاهرات اغراق آمیز و نامطبوع را انجام می دهند، بنابراین بهانه ای به دست مخالفان هیپنوتیزم می افتد که پیدایش این نشانه ها را به عنوان عوارض نامطبوع هیپنوتیزم معرفی کرده و به این ترتیب درمورد عواقب هیپنوتیزم اغراق کنند. از سوی دیگر اگر هیپنوتیزور کم تجربه باشد، این شواهد ممکن است او را دستپاچه کرده و

اعتماد به نفس و کنترل خود را بر روی سوژه از دست بدهد که خود این عوامل می‌تواند به پیدایش علایم شدیدتری بینجامد. این نشانه‌ها به علت کاهش یا پایین آمدن آستانه آگاهی پدیدار می‌شود. این جریان را می‌توان به این صورت توجیه کرد: زمانی که شما به القای خلسه می‌پردازید، قدرت کنترل نفس یا کنترل خویش در سوژه سست و ضعیف می‌شود و کنترل آگاهانه او از بین می‌رود. در این شرایط تمایلات اراده تظاهرات ناجور و نامناسب که تا این زمان سرکوب یا مهار شده بودند، ناگهان بروشنی آشکار می‌شوند و انواع علایم و نشانه‌های هیستریک پدیدار می‌گردند.

در این موارد هرگز نباید به صورتی ناگهانی سوژه از خواب بیدار شود. بیدار کردن سریع سوژه در این شرایط این خطر را دارد که او را بدون کنترل بعدی بر علایمش و در شرایط بروز شواهد بیماری باقی بگذارد. در این شرایط شما بایستی این امکان را فراهم سازید که دوره یا حمله هیستری به پایان برسد. این مدت ممکن است نیم ساعت و یا يك ساعت بوده باشد. در این مدت هیپنوتیزور باید بر روی رفتار او کنترل و نظارت مستمر داشته باشد و با کلمات و جملات شیرین و آرامش بخش او را ساکت و آرام کند. هرچند زمان این حمله با تلقین فوراً خاتمه پیدا نمی‌کند، ولی تا حدود زیادی می‌تواند کاهش یابد. تنها در شرایطی باید این افراد را از خواب بیدار کرد که این سوژه‌ها حمله بیماری را پشت سر گذاشته و به اصطلاح بر خودشان مسلط شده باشند. در این موقع باید کوشش کنید تا تماشاچیان و یا کسانی که بتازگی به صحنه وارد شده‌اند خونسرد و آرام باقی بمانند و احیاناً کار به خبر کردن پلیس و یا سایر مقامات نکشد. در این مواقع حضور پلیس و کارآگاهان نه تنها کاری را حل و فصل نمی‌کند، بلکه خود این عمل به عنوان نشانه‌ای از اوضاع غیرعادی و خارق‌العاده تلقی گردیده و وضع بد موجود را بدتر می‌کند. این مثال نمایانگر این حقیقت است که آن گروه از افرادی که به کار در زمینه هیپنوتیزم می‌پردازند، بایستی کاملاً بر کار خود تسلط داشته باشند و از سوی دیگر از اعتماد به نفس کامل برخوردار باشند، زیرا این اعتماد به نفس قوی‌ترین اسلحه او در این شرایط به حساب می‌آید.

خوشبختانه سوژه‌های هیستریک در بسیاری از موارد در جریان القای پدیده هیپنوتیزمی یا پیش از آن بخوبی شناخته می‌شوند، به این ترتیب علایم و نشانه‌هایی ظاهر می‌شود که برای فرد آشنا نمی‌تواند سوء تعبیر شده و یا با چیز دیگری اشتباه شود. در ابتدا يك سری حرکات به سمت جلو و عقب در سر پدید می‌آید که این حرکات مستمر نمایی ریتمیک داشته و گاهی مسیر

حرکت سر در این افراد دایره ای و یا بیضوی است. گاهی این حرکات سر با تنفس های عمیق و اغراق آمیز هماهنگ گردیده و در زمان انجام این نفس های عمیق، نوع خاص و ثابتی از حرکات در سر پدیدار می شوند. بندرت لرزشی در دستها بویژه انگشتها پدید می آید و یا زانوها به صورتی ریتمیک و مستمر به جلو و عقب حرکت می کنند. در اینجا منظور من برخی از حرکات پراکنده نیست، بلکه حرکاتی است که به صورتی مستمر و ریتمیک جریان می یابند. این حرکات نمایانگر پایین آمدن آستانه آگاهی و برانگیخته شدن عکس العمل های ناخود آگاهانه می باشند. به صورتی دیگر این حرکات را می توان به عنوان علایمی تلقی کرد که سوژه می خواهد به خلسه هیپنوتیزمی وارد شود. در این موقع بایستی تلقینات در زمینه قرار دادن سوژه در خلسه را متوقف کرد و به جای آن در زمینه های رسیدن به آرامش، تسلط بر خویش، ریلکس شدن، آرام گردیدن و غیره به او تلقین کرد. در همین موقع با دست حرکات آرام و محبت آمیزی را بر روی پیشانی و شقیقه های او انجام داد و در عین حال از حرکات شدید سر او پیشگیری به عمل آورد. پس از آنکه حرکات جسمی او را آرام کردید و به او آرامش روانی دادید، برای مدتی او را به حال خود بگذارید تا بدانید به چه صورتی عمل می کند. در برخی از موارد این حرکات نشانه يك حمله هیستریک نبوده و نشانه تمایل به این حالت است. در این موارد شما می توانید به ادامه ارائه تلقینات خود برای قرار دادن او در حالت خلسه ادامه دهید. اگر پس از مدتی بار دیگر حرکات او شدت گرفت، با كمك آنچه که بیان گردید، دوباره کوشش کنید تا سوژه را آرام کنید. تنها در زمانی که او کاملاً آرام شد، شما می توانید بتدریج او را از خواب بیدار کرده و بعدش هم مدتی او را تنها به حال خود رها کنید.

اگر در حضور يك روان پزشك و یا روان شناس بالینی يك حمله هیستریکی پدیدار گردد، واقعه مطبوعی است، زیرا شرایط مناسبی را فراهم می سازد تا علت ناپیدای پیدایش بیماری او مشخص شود. گاهی لازم می شود تا شما به بیمار این امکان را بدهید تا تمام احساسها و هیجانات خویش را تخلیه و آزاد کند. پس از این جریان او احساس می کند که حالش خیلی بهتر شده است. اگر این ابتکارات و اعمال درمانی در صلاحیت کار پزشك است، افراد غیرپزشك باید اکیداً از درگیری در این مسائل خودداری کنند.

اقدامات درمانی افراد بی صلاحیت

یکی از خطرهای بزرگ - نه متعلق به هیپنوتیزم بلکه مرتبط با کاربرد نادرست آن - این

است که افرادی که به خدمات درمانی نیاز دارند، به جای مراجعه به پزشك، به افرادی مراجعه کنند که صلاحیت درمان را نداشته و تنها با هیپنوتیزم آشنا هستند. این عمل نه تنها خطرناك است، بلکه در برخی از موارد می تواند به مرگ بیمار منجر شود. کاربرد هیپنوتیزم برای اهداف درمانی بایستی تنها توسط پزشك یا روان شناس بالینی صورت بگیرد. يك هیپنوتیزور غیر پزشك حق ندارد در مسائل درمانی مداخله ای کند، هرچند می تواند برخی از دستورات پزشك معالج را انجام بدهد. از آنجا که هیپنوتیزور غیر پزشك قادر به تشخیص بیماری و نحوه ایجاد و پیشرفت آن نیست، بنا براین ساده اندیشانه، بهبود بیمار را در برطرف کردن برخی از علایم بیماری دانسته و به این ترتیب در دام خطرناکی اسیر و گرفتار می شود.

برطرف کردن علایم بیماری که نشانه های وجود يك وضعیت غیر عادی در بدن است نباید بی هدف صورت بگیرد، این کار مسلماً پرخطر و مسأله برانگیز است. اگر فردی دچار برخی از بیماریهای روانی است، بایستی به روان پزشك مراجعه کند، هیپنوتیزم کردن او به امید واهی درمان به احتمال زیاد گرفتاریهای او را دو صد چندان می کند. بنابراین اگر فردی به علایم و نشانه های بیماریهای روانی دچار شده است، هیپنوتیزور غیر پزشك باید از هیپنوتیزم کردن او اجتناب کند.

سیر قهقرایی در زمان هرچند وسیله بسیار مناسبی برای تشخیص و درمان بیماریهای روانی می باشد، ولی این کار بایستی تنها توسط کسانی صورت بگیرد که در زمینه درمان بیماریهای روانی صاحب نظر و دارای صلاحیت هستند. غیر از روان پزشك و روان شناس بالینی افراد دیگری این صلاحیت درمانی را ندارند. از طریق سیر قهقرایی در زمان برخی از اختلالات هیجانی آزاد و فعال می شوند که قبلاً به دلایل مختلفی مهار و غیر فعال شده بودند. هرچند هیچ شاهد و دلیلی وجود ندارد که هیپنوتیزم می تواند باعث پیدایش جنون و دیوانگی شود، ولی این احتمال وجود دارد. توصیه می شود که سیر قهقرایی در زمان تنها به عنوان يك عمل درمانی تلقی گردد و تنها توسط کسانی مورد استفاده قرار گیرد که به کارهای روان درمانی اشتغال دارند.

درس هفتم

روان‌شناسی هیپنوتیزم

تلقین

واقعاً هیپنوتیزم چیست؟ چه چیزهایی باعث پیدایش خلسه هیپنوتیزمی می‌شوند؟
مشخصات هیپنوتیزم کدام است؟
دکتر بوریس سیدیس که یکی از شاگردان پروفیسور عالیقدر ویلیام جیمز بوده، به این ترتیب به مجموعه سؤالات فوق جواب می‌گوید:

«هیپنوتیزم يك حالت غيرطبیعی (یا فوق طبیعی) مغز است که به صورت مصنوعی پدید آمده و عمدتاً با خاصیت تلقین‌پذیری اغراقی مشخص می‌شود.»
اگر ما به شرح و تفسیر مطالب فوق بپردازیم، متوجه می‌شویم که عامل مهم و مسلط در پیدایش و اختصاصات هیپنوتیزم تلقین و تلقین‌پذیری است. آنچه که دکتر سیدیس از آن به عنوان صورت مصنوعی یاد می‌کند، تلقین است. نتیجه این جریان که هیپنوتیزم نامیده می‌شود، يك حالت افزایش تلقین‌پذیری است و در این شرایط سوژه آمادگی و یا تمایل شدیدی نسبت به قبول و اجرای تلقینات هیپنوتیزور نشان می‌دهد.

راستی تلقین چیست؟

دکتر سیدیس معتقد است: تلقین به این معناست که يك عقیده به صورتی ناخوانده و سرزده به فکر فردی وارد شود و در این جریان با مقاومت و مخالفت بسیار ناچیزی روبرو شده و

یا اینکه غالباً بدون بحث و انتقاد مورد قبول سوژه قرار گرفته و شواهد قبول این عقاید به صورت انجام برخی از اعمال و رفتارهای اتوماتیک و خودکار تظاهر پیدا کند. به عقیده بالدوین تلقین عبارت است از: گروه عظیمی از پدیده‌ها که با ورود راحت و ناگهانی به ضمیر ناخودآگاه مشخص شده و این عقاید و تصاویر از صافی ضمیر آگاه عبور نمی‌کنند... و این تصاویر و عقاید به صورت جزئی از جریان فکری ما درمی‌آیند و بعدها این تلقینات از سوی سوژه پذیرفته شده و از آن به بعد یا سوژه آنها را قبول کرده و یا اینکه براساس آنها عمل می‌کند.

در زبان یا فرهنگ هیپنوتیزم واژه تلقین در مفهوم دقیقش برای مشخص کردن مطالبی به کار می‌رود که هیپنوتیزور برای القای خلسه هیپنوتیزی می‌مورد استفاده قرار می‌دهد، همین طور مطالب و دستوراتی که به او در شرایطی ارائه می‌دهد که سوژه در خلسه هیپنوتیزی قرار گرفته باشد. از سوی دیگر هیپنوتیزم يك حالت ذهنی است که در آن فرد از تلقین‌پذیری بهتر و مناسب‌تری بهره‌مند شده است و در مرحله قبل از پیدایش خلسه این حالت را هیپنوتیزم‌پذیری یا تلقین‌پذیری می‌گوییم.

ضمیر ناخودآگاه

ضمیر انسان دارای دو قسمت است و یا دو ساختمان مجزا در ضمیر آدمی وجود دارد. برای سهولت در بیان و فهم بهتر است که بگوییم هر انسانی دو ضمیر دارد، ضمیر آگاه و ضمیر ناخودآگاه. آن اعضا و قسمت‌هایی از بدن که ما می‌توانیم با اراده آنها را به حرکت درآوریم، در محدوده و یا تحت تسلط ضمیر آگاه قرار دارند.

زمانی که ما می‌خواهیم، ضمیر آگاه ما غیرفعال شده و گویی از کار افتاده است و اعمال بدن با ضمیر ناخودآگاه اداره می‌شوند. در زمان خواب کلیه حرکات و رفتارهای ما توسط ضمیر ناخودآگاه اداره و کنترل می‌شوند. رؤیاهای ما هم که در خواب شاهد آنها هستیم، توسط ضمیر ناخودآگاه برانگیخته شده و جزئی از فعالیت‌های ضمیر ناخودآگاه به حساب می‌آیند. ولی در زمان خواب هم ضمیر ناخودآگاه ما از خارج غیرقابل دسترسی است. بنابراین به صورت ضمنی و تقریبی می‌توانیم بگوییم که در زمان خواب ضمیر آگاه و ناخودآگاه - هردو - به خواب می‌روند.

در شرایط هیپنوتیزم تا حدود زیادی ضمیر آگاه غیرفعال شده و ضمیر مادون آگاه تا

حدود زیادی فعال می شود. هر قدر عمق خلسه بیشتر شود، بدن بیشتر تحت اختیار ضمیر مادون آگاه قرار می گیرد. در خلسه هیپنوتیزمی ضمیر مادون آگاه نه تنها تمام اعمالی را تحت کنترل خود درمی آورد که در گذشته ضمیر آگاه بر آنها تسلط داشته، بلکه تا حدودی برخی از وظایف ضمیر ناخودآگاه را نیز به عهده می گیرد و برخی از اعمال سیستم عصبی اتونوم یا غیرارادی توسط آن اداره و کنترل می شود. یکی از عللی که برخی از بیماریها و الگوهای رفتاری نامناسب در این شرایط توسط هیپنوتیزم درمانی معالجه می شوند، همین خاصیت یا شرایط است.

يك سوژه هیپنوتیزمی بیشتر تلقیناتی را که به او ارائه می شود، می پذیرد، مگر آنکه با ارزشهای والای مورد اعتقاد او شدیداً در تعارض باشد. در این شرایط ذهن آدمی قدرت تطابق زیادی نشان داده و بیشتر اعمال بدن سوژه می تواند تا حدود زیادی با تلقینات هیپنوتیزور تعدیل یا تغییر پیدا کند. حواس پنجگانه می تواند شدت و حدت فوق العاده ای پیدا کند و از سوی دیگر با تلقین ضعیف و یا حتی متوقف گردد، به طوری که سوژه نسبت به بسیاری از محرکها از جمله درد به اندازه ای بی توجه شود که تنها همانند آن را می توان در شرایط بیهوشی مشاهده کرد. طبیعت و ماهیت هیپنوتیزم هنوز بخوبی شناخته نشده است. بسیاری از کارشناسانی که در زمینه هیپنوتیزم فعالیت می کنند، بسادگی قبول می کنند که دقیقاً آنها چیزی درباره ماهیت هیپنوتیزم نمی دانند. تئوریهای متعددی در سالهای اخیر به خاطر توصیف و توجیه پدیده هیپنوتیزمی ابداع و عرضه شده است، ولی همه آنها نارسا و ناکافی به نظر می آیند. اگر تمام نظریه ها را هم در کنار هم بگذاریم، هنوز نمی توانند به تمام سؤالاتی که درباره هیپنوتیزم می شود جواب بگویند.

ما امید داریم که در آینده پژوهشگران بتوانند بر این وادی تاریک رشته هایی از نور بیفشانند.

درس هشتم

کاربرد تکنیک‌های ایجادکننده هیپنوتیزم

۱

چگونه افراد را هیپنوتیزم کنیم؟

اگر فردی ناآشنا با هیپنوتیزم برای اولین بار به تلقیناتی گوش کند که برای القای هیپنوتیزم بیان می‌شوند، به نظر او این مطالب مجموعه‌ای از کلمات نامفهوم و گول‌زننده است که بعید به نظر می‌رسد آنها به نتیجه دلخواه برسند. به نظر يك فرد آشنا به هیپنوتیزم، این مطالب يك سلسله مفاهیم بدرستی طرح‌ریزی شده هستند که حتماً به نتیجه دلخواه می‌انجامند. به نظر مؤلف يك طرح دقیقی در ورای القای خلسه هیپنوتیزمی وجود دارد که من مایل‌م از آن با نام «اقدامات سه‌پله‌ای» یاد کنم.

پله اول گام مقدماتی یا توجیهی است که در طی آن هیپنوتیزور به شرح و بیان علایم و نشانه‌هایی می‌پردازد که سوژه تا چند دقیقه بعد در جریان خلسه هیپنوتیزمی با آنها برخورد پیدا می‌کند. با صحبت از زمان آینده، او به سوژه می‌گوید که وی چگونه ریلکس می‌شود، چگونه دست‌ها و پا‌های او سنگین می‌شوند و بالاخره چگونه گیج و خواب‌آلود می‌گردد و بالاخره در نهایت به چه صورتی پلك‌های او دچار پرش می‌شود و سرانجام پلك‌های وی بر روی هم افتاده و او به خواب عمیقی فرومی‌رود. تمام جملات به صورتی بیان می‌شود که از همه آنها مفهوم «اتفاق خواهد افتاد» حاصل می‌گردد. بنابراین در سوژه این انتظار پدید می‌آید که با این جریان‌ات روبرو گردد. به این ترتیب بآرامی سوژه در این مسیر هدایت می‌شود. این جریان

ممکن است يك يا چهار - پنج دقیقه به طول بینجامد.

و این تا زمانی ادامه پیدا می کند که برخی از علایم و نشانه هایی پیدا شود که سوژه خود را برای احساس و ادراک آنها آماده کرده است. برای مثال یکی از این علایم تنگ شدن چشم ها می باشد. یکی از حرفهای دیگر ریلکس شدن یا سست و کرخت شدن اندامها می باشد. در این زمان شرایط آماده شده است تا شما خود را برای گام دوم آماده کنید.

قدم دوم را می توان مرحله «صحبت کردن از خواب» نامید. در این مرحله شما به او می گوید او هم اکنون چیزهایی را احساس می کند که شما به او متذکر می شوید. در این موقع شما جملاتی را به کار می برید که افعال آنها با زمان حال بیان شده اند. به او می گوید که هم اکنون چشم های او دارند بسته می شوند. پس از مدتی به او می گوید که چشم های او دارند سنگین می شوند و دارند بسته می شوند. بدن او دارد ریلکس می شود و تمام رشته های عضلانی او شل و کرخت می شوند. او کاملاً خسته، کرخت و خواب آلود شده است. برای او بسیار مشکل است که چشمانش را باز نگه دارد. بزودی چشمان او بسته شده و او به خواب عمیقی فرو می رود.

مرحله دوم يك قسمت اساسی از القای خلسه هیپنوتیزمی به شمار می رود. این مرحله را تا زمانی ادامه می دهید که چشمان سوژه بسته شود. اگر چشمان سوژه به طور خود به خود بسته شد، نشانه خوبی است و نمایانگر آن است که او دارد وارد خلسه هیپنوتیزمی می شود. بنابراین زمان آن فرامی رسد که شما گام سوم را بردارید.

در گام سوم شما بایستی «کنترل» خود را بر سوژه اعمال و حفظ کنید. اگر چشمان او خود به خود بسته شده باشد، نشانه خوبی برای شماست و نمایانگر قرار گرفتن سوژه در خواب هیپنوتیزمی است. بنابراین شما بیانات یکنواخت و آرام را که نشانه و مظهر گام دوم است به کنار نهاده و محکم تر و آمرانه تر به بیان تلقینات می پردازید. شما در این مرحله بر سوژه مسلط شده و بر او کنترل اعمال کرده اید. به او متذکر شوید که در این لحظه وی به خواب هیپنوتیزمی عمیقی فرو رفته و کاملاً از حرفهای شما تبعیت می کند.

اگر بخواهیم مطالب بالا را خلاصه کنیم، می توانیم سه پله یا مراحل سه گانه القای هیپنوتیزم را به این گونه خلاصه کنیم:

پله اول: مرحله توجیهی یا آماده شدن است که در طی آن سوژه با شرح علایمی آشنا می شود که بزودی آنها را احساس خواهد کرد.

پله دوم: مرحله ای است که در باب به خواب رفتن سخن به میان می آید و در طی آن مکرراً تلقیناتی درباره به خواب رفتن مطرح می گردد و این مطالب با افعال زمان حال و به شکل مطالبی عرضه می گردند که در زمان حال دارند به وقوع می پیوندند.

پله سوم: زمانی را شامل می شود که شما کنترل هیپنوتیزمی را به عهده گرفته اید و در این شرایط لحن آرام و ملایم برای خواب کردن سوژه ناگهان به لحنی تند، مستقیم و آمرانه تبدیل می گردد که با مطالبی که قبلاً بیان می شده، از لحاظ آهنگ و محتوا برابر و مشابه نخواهد بود. این الگو در بیشتر تکنیک های القای هیپنوتیزم مورد استفاده قرار می گیرد ولی در هیپنوتیزمهای برق آسا و یا بسیار سریع معمولاً مراحل اول و دوم حذف می شوند.

همگام با مراحل سه گانه القاء یا ایجاد خلسه هیپنوتیزمی توسط هیپنوتیزور، سوژه هم از مراحل ذهنی سه گانه ای عبور می کند.

در گذشته از سوژه خواسته می شد که بر روی يك نقطه و یا بر روی کلام هیپنوتیزور تمرکز کند. تمرکز به معنای نوعی کوشش آگاهانه است و تنها سوژه های بسیار خوب هیپنوتیزمی در این شرایط می توانند هیپنوتیزم شوند. این روش تنها در مواقعی مؤثر واقع می شود که سوژه پس از چند لحظه وارد خلسه شود. اگر پس از مدت کوتاهی این کوشش برای تمرکز به نتیجه نرسد، به عکس العمل مخالف و متضادی منتهی می گردد. این جریان به پیدایش خستگی می انجامد که موجبات سقوط سطح تمرکز و توجه سوژه را فراهم آورده و در نهایت توجه سوژه از نقطه تمرکز دور می گردد. بنابراین برای بیشتر از ۷۰٪ سوژه ها عامل تمرکز نه تنها بی فایده، بلکه عملاً زیانبار و مزاحم است.

يك روش یا تکنیک بهتر برای هیپنوتیزم کردن القاء یا ایجاد حالت «مشغول بودن» است که منظور من از این اصطلاح مجموعه ای از عقاید متفاوت است که من مایلم در اینجا به شرح و توصیف آنها بپردازم. برای رسیدن به این هدف از سوژه خواسته می شود که به میل خود نقطه ای را در سقف انتخاب کند و توجه خود را به آن مشغول گرداند و حتی برای لحظه ای هم به جای دیگری متوجه نشود. به عبارت دیگر ضمن آنکه از سوژه خواسته می شود که تمام توجه خود را به این نقطه مشغول دارد، ضمناً به او تأکید می شود که این توجه خیلی راحت و بدون کوشش اعمال گردد. مسلماً این کار که فردی به نقطه ای توجه داشته باشد، کار سخت و طاقت فرسایی نخواهد بود. اگر بخواهیم اصطلاح مشغول بودن را به صورت ریاضی نشان بدهیم، باید بگوییم: منظور ما در این درس از مشغول بودن عبارت است از مجموع توجه و تمرکز منهای کوشش

کردن که معمولاً در تمرکز عنصر کوشش هم وجود دارد. اگر بخواهیم هدف خود را با جملات کوتاهتری بیان کنیم، باید از فراز تمرکز بی کوشش استفاده کنیم.

این اولین مرحله‌ای است که سوژه به آن وارد می‌شود و معادل با گام توجیهی یا آماده شدن است که هیپنوتیزور آن را مورد توجه قرار می‌دهد. در همان حالی که سوژه به شکلی راحت و بدون کوشش به يك نقطه تمرکز کرده، هیپنوتیزور برای او شرح می‌دهد که وی در لحظات آینده با چه احساسات و ادراکاتی روبرو خواهد شد تا اینکه به خلسه هیپنوتیزی برسد. هرچند در این لحظات سوژه بر روی نقطه مشخص شده تمرکز کرده، ولی این تمرکز کاملاً بدون کوشش است. برای مثال این وضع شباهت زیادی با شرایطی دارد که فردی به سخنان ناطق یا سخنرانی گوش می‌دهد. هرچند این فرد به مطالب و مفاهیم بیان شده توجه زیادی مبذول می‌دارد، ولی این توجه و تمرکز بدون کوشش و زحمت می‌باشد. گاهی به این حالت «ثابت شدن» یا «تك ایده‌ای بودن» اطلاق می‌گردد. در این شرایط تنها يك عقیده یا جریان فکری بر وجود سوژه حاکم و یا غالب می‌شود و آن فکر به خواب رفتن می‌باشد که این پدیده کاملاً بدون کوشش و خود به خود می‌باشد.

زمانی که سوژه در این مرحله است، هیپنوتیزور هم به صحبت کردن درباره «به خواب رفتن» می‌پردازد. این زمان مهم‌ترین مرحله القای پدیده هیپنوتیزی به شمار می‌رود. با پیشرفت این جریان بتدریج پلك‌های سوژه خسته و سنگین شده و پس از مدتی پرشهایی در گوشه‌های آن پیدا شده و بالاخره خود به خود بسته می‌شوند. در این زمان هیپنوتیزور کنترل سوژه را به دست گرفته و بر جریان کار مسلط می‌شود. تسلط کامل بر این جریان نوعی ارتباط استاد و شاگردی، پدر و فرزندی و پرمحبت و همراه با حرف شنوی را در سوژه پدیدمی‌آورد که با اصطلاح راپورت از این حالت یاد می‌شود.

بسیار لازم است که شما مراحل سه‌گانه هیپنوتیزم را که در بالا به شرح آن پرداختیم درك کرده باشید. اگر شما به صورت زودرس و بی‌موقع به سوژه هیپنوتیزی بگویید که چشمان او دارد خسته و سنگین و بسته شده و او به خواب می‌رود، سوژه پیش خودش می‌گوید: «ای دروغگو! اصلاً این جوری نیست.» زیرا در این مرحله او اصلاً این مطالب را احساس نکرده است. به این ترتیب نه تنها او این تلقینات را نمی‌پذیرد و رد می‌کند، بلکه يك حالت ذهنی در او پدید می‌آید که بقیه تلقینات شما را هم طرد و رد کند. بنابراین شما هرگز نباید مطالبی را به او بگویید که حقیقت ندارند. شما می‌توانید در بیانات خودتان انبوهی از امکانات را برای او

مطرح سازید که در آینده نزدیکی به وقوع می پیوندند، ولی تا زمانی که شواهد پیدا نشده و برخی از آنها را ندیده اید، درباره وقوع آنها با سوزه صحبت نکنید. همان طور که در بالا اشاره شد، برخی از علایم و نشانه هایی که از «پیدایش مراحل مقدماتی هیپنوتیزم» خبر می دهند، عبارتند از: عمیق شدن تنفس، افتادن پلك بالا، تنگ شدن چشم، کاهش فعالیت های جسمی و پیدایش حالت رخوت، تمایل سر برای افتادن به جلو یا یکی از طرفین و غیره.

زمانی که شما به علایم و نشانه هایی اشاره کردید که قبلاً سوزه با برخی از آنها روبرو شده است، يك حس اعتماد و احترام نسبت به شما در افکار سوزه پدید می آید و او پیش خودش فکر می کند: «این آقا می داند که چه اتفاقاتی افتاده، درست به همان صورتی که من احساس کردم!» بنابراین يك حالت آمادگی و قبول ذهنی در وی به وجود می آید تا بقیه حرفهای شما را هم قبول کند تا اینکه در تعقیب تلقینات شما، سوزه به خواب هیپنوتیزمی برسد.

روش تلقینات لفظی «خالص»

آنچه که در زیر می آید، يك روش القای خلسه هیپنوتیزمی است که تنها برپایه ارائه تلقینات لفظی بنا شده است. این روش بندرت مورد استفاده قرار می گیرد، و معمولاً با شمارش و یا سایر ابتکارات مخلوط می شود و در این شرایط کارآیی و نتیجه بیشتری به بار می آورد. ضمناً باید این نکته را در نظر داشت که ریشه و بنیان بسیاری از تکنیک های القای خلسه هیپنوتیزمی را تلقینات لفظی تشکیل می دهد. بنابراین برای کسانی که مایلند در هیپنوتیزم تسلط زیادی داشته باشند، باید این تکنیک را خیلی خوب و عالی بیاموزند. در این متد خیلی روشن و دقیق مراحل تحول و تطور گام اول به دوم و قدم دوم به سوم به چشم می خورد. از سوی دیگر توجه بفرمایید که چگونه سوزه به شرایطی وارد می شود که قبلاً با عنوان «تمرکز بی کوشش» مورد توجه ما قرار گرفته است. شما بایستی نهایت توجه و دقت خود را مبدول دارید تا این تغییرات گام به گام به صورتی تدریجی و غیر محسوس صورت بگیرند، به طوری که برای سوزه - حتی ناظران غیر مسلط به هیپنوتیزم - قابل درک نباشند.

پس از آنکه سوزه به پشت دراز کشید و یا اینکه خیلی راحت در يك مبل یا صندلی راحتی قرار گرفت، نقطه ای را برای توجه یا نگاه کردن برای او در نظر بگیرید و بعد به این صورت ادامه دهید:

«حالا خیلی راحت و آرام در شرایط ریلکس بودن قرار بگیرید و تمام توجه خودتان را

به نقطه ای معطوف کنید که برای شما در نظر گرفته شده است. به صورتی مستمر و بدون کوشش و زحمت متوجه این نقطه باشید. توجه مدام بر این نقطه برای شما زحمت و اشکال زیادی به همراه ندارد. حالا همان طور که شما بر این نقطه چشم دوخته اید، بتدریج بدن شما شل و شل تر، ریلاکس و ریلاکس تر می شود. دستهای شما آرام و شل می شوند. پاهای شما شل و ریلاکس می گردند. بتدریج يك احساس کرختی و شلی در دستها و پاهای شما پدیدار می گردد. بتدریج چشمان شما خسته و سنگین می گردند ولی همچنان بر آن نقطه توجه دارند. پلك های شما سنگین و خسته می شوند. بتدریج پلك های خسته شما احساس سنگینی کرده و به هم نزدیک می شوند. در این شرایط چشم های شما تنگ تر و خواب آلود به نظر می آیند. چشمان خسته شما آن قدر تنگ می شوند که به يك شکاف باریك تبدیل می گردند. بتدریج در دستها و پاهای شما يك احساس کرختی و سنگینی پدیدار می گردد. بتدریج خود شما هم خسته تر و خواب آلودتر می شوید. در آن شرایط شما احساس می کنید که چشمان خسته و سنگین شده شما دارند بسته می شوند. سر شما ممکن است به جلو و یا یکی از طرفین تمایل پیدا کند. بالاخره شما به زمانی می رسید که چشمان شما خود به خود بسته می شوند. قبل از آن ممکن است پرشهایی در چشمان شما پدیدار شود. در این زمان شما به خواب هیپنوتیزمی وارد می شوید. يك خواب بسیار راحت، يك خواب بسیار شیرین و عمیق.»

این تلقینات و آنچه را که در آینده در جریان کسب تجربه و با تمرین یاد می گیرید، بارها تکرار و تکرار کنید. پیش از اینکه گام دوم برداشته شود، باید مطمئن باشید که سوزه کاملاً بی حرکت شده و برخی از نشانه هایی که خبر پیدایش آنها را در آینده به او داده بودید، عملاً ظاهر شده اند. در این زمان شما کاملاً مطمئن می شوید که او کاملاً ریلاکس شده است. بنابراین به این صورت ادامه دهید:

«شما حالا کاملاً آرام و ریلاکس شده اید، هم به صورت ذهنی و هم به شکل جسمی. کاملاً خودت را رها کن، به این ترتیب بزودی به خواب عمیقی فرو می روی. الآن پلك های شما سنگین و خسته شده اند. آنها کاملاً سست و شل شده اند. لحظه به لحظه خسته و خسته تر می شوند. دستها و پاهای شما سنگین و کرخت می شوند. همان طور که برای شما متذکر شدم، تنفس های شما دارند عمیق تر و منظم تر می گردند. شما بتدریج خسته و خواب آلود می گردید. دستها و پاهای شما خسته و کرخت شده اند. سر شما احساس سنگینی می کند. تمام بدن شما خسته و کرخت شده است. نقطه ای که بر روی آن تمرکز کرده بودی، بتدریج محو و نامشخص

می شود. چشمان شما بشدت خسته و خواب آلود شده اند. در این لحظات حتی مقداری اشک هم در آنها جمع شده است. چشمان شما دارند بسته می شوند. این احساس بسته شدن چشم ها که همراه با حالت خواب آلودگی است، برای شما بسیار جالب، شیرین و خوشایند است. شما بتدریج خواب آلود و خواب آلودتر می شوید. لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر نیاز به خواب را احساس می کنید. دستها و پاهاى شما دارند سنگین و کرخت می شوند و با احساس سنگینی در سر، بتدریج سر شما دارد به جلو و یا یکی از طرفین منحرف می شود. شما احساس می کنید که چشمان خسته شما دارند بسته می شوند. چشمان شما دارند بسته می شوند. پرشهایی در گوشه چشم های شما ظاهر شده است... شما احساس می کنید که چشمان شما دارند بسته می شوند... خیلی خوب!... چشمانت را ببند و به خواب راحتی برو... يك خواب خیلی راحت و شیرین... يك خواب خیلی راحت و عمیق... يك خواب بسیار بسیار عمیق!»

از این لحظه به بعد کلام شما لحن محکم و آمرانه ای را به خود می گیرد و شما به صورت محکم و قاطعانه ای کلمات خواب عمیق و عمیق تر را تکرار و تکرار می کنید. در این مراحل اگر به صورتی خود به خود چشمان سوژه بسته شده باشد، به احتمال زیاد او در يك خلسه هیپنوتیزی قرار گرفته است. شما نباید هرگز از این موضوع اطمینان داشته و یا به این عمق از خلسه اکتفا کنید، بلکه بایستی خلسه سوژه را عمیق و عمیق تر کنید. بنابراین در این شرایط لحن صحبت خودتان را محکم تر و آمرانه تر کنید و به صورتی محکم و قاطع به ارائه تلقینات لفظی بپردازید:

«در این لحظه شما در يك خلسه شیرین هیپنوتیزی قرار گرفته اید، ولی من مایلم شما را در يك خلسه عمیق تری قرار بدهم. من می خواهم تا عدد ده بشمارم. زمانی که به عدد ده رسیدم، شما در خلسه عمیق تری قرار می گیری... يك خواب بسیار عمیق... يك خواب هیپنوتیزی خیلی عمیق و شیرین... با هر عددی که من می شمارم، شما به خلسه عمیق و عمیق تری می روی... زمانی که من به عدد ده رسیدم، شما در يك خواب بسیار بسیار عمیق قرار می گیری. حالا من می شمارم: يك!... شما لحظه به لحظه به خواب عمیق تری فرو می روید. دوا... شما به درون يك خلسه عمیق هیپنوتیزی وارد می شوید. سه!... چهار!... پنج!... شما هنوز به عمق بیشتری از خلسه هیپنوتیزی وارد می شوید... شش!... هفت!... خودت را کاملاً رها کن... بگذار به يك خواب بسیار بسیار عمیقی وارد بشوی... هشت! حالا شما در يك خواب بسیار بسیار عمیقی قرار گرفته اید... خوابی بسیار راحت، عمیق و آرامش بخش!... نه!... يك خواب

خیلی عمیق تر... يك خلسه هیپنوتیزمی خیلی راحت تر و عمیق تر!... ده!... يك خواب بسیار عمیق... يك خواب بسیار شیرین... شما حالا در يك خواب هیپنوتیزمی بسیار شیرین و عمیق قرار گرفته اید!»

و در این لحظه مراحل القای هیپنوتیزم به پایان رسیده است. در این زمان معمولاً سوزه مورد آزمایش قرار می گیرد تا مطمئن شویم که او در يك خواب هیپنوتیزمی قرار گرفته یا نه؟ برای این منظور شما می توانید از آزمونهای پیدایش کاتالپسی در دستها و یا پلكها استفاده کنید. در قسمت های بعدی این کتاب ما به شرح این مطالب می پردازیم.

جملات تلقینی اضافی

شما در ضمن کسب تجربه و تمرین متوجه می شوید که تکنیک فوق را می توان به صورتهای کاملاً متنوعی ارائه داد. برای استفاده شما به شرح و بیان جملات بیشتری می پردازیم که بسیار خوب، آزمایش شده و نتیجه بخش هستند:

«به صورت مستمری به این صفحه نگاه کن... این نگاه شما بایستی ثابت و مستمر باشد... بزودی مقداری اشك در چشمان شما جمع شده و در آنها يك احساس سوزش پدید می آید... سر شما به سمت جلو متمایل می شود... در حالی که کاملاً سنگین شده و احساس شدید خوابیدن در آن به وجود آمده است... احساس می کنی که همه چیز دارد از شما دور و دورتر می شود... يك احساس عمیق و پر قدرت در زمینه به خواب رفتن بر تمام وجود شما حاکم شده است... برای شما خیلی سخت است که چشمانت را باز نگه داری... آنها می خواهند بسته شوند... با هر تنفسی که انجام می دهید، خواب شما عمیق و عمیق تر می شود... تمام بدن شما کرخت و ریلکس شده است... شما احساس می کنید که گویی بر روی ابرها و در آسمانها به صورت معلق و غوطه ور درآمده اید... در این شرایط بدن شما دارد به سمت جلو و عقب نوسان پیدا می کند... در تمام فضای فکری شما مضمون و موضوعی بجز خوابیدن وجود ندارد... شما دارید به يك خواب عمیق و عمیق تری وارد می شوید» و بیان این نوع جملات ادامه پیدا می کنند.

مطالب توجیهی یا آماده سازی

برای آماده کردن سوزه ها برای هیپنوتیزم شدن - بویژه آنهایی که می ترسند و یا بر اثر

جهل دچار شك و تردید شده اند - لازم است كه يك سلسله اطلاعات درست و برای آنان قابل قبول، در زمینه ماهیت و خصلت خلسه هیپنوتیزمی در اختیارشان گذاشته شود. به او بگویید كه اگر فردی توسط هیپنوتیزور ماهر هیپنوتیزم شود، هیچگونه خطری متوجه او نمی شود، بلکه برعكس خلسه هیپنوتیزمی حالتی بسیار آرامش بخش بوده و در ارتقاء سطح سلامتی هم تأثیر می گذارد. از سوی دیگر کیفیات و حالات دل انگیزی در خلسه هیپنوتیزمی وجود دارند كه قابل درك ولی غیر قابل بیان می باشند. به او بگویید كه هرگز کسی برخلاف میلش و به زور هیپنوتیزم نمی شود و حتی در يك خلسه عمیق هیپنوتیزمی سوژه مجبور به انجام کارهایی نمی شود كه با اعتقادات و باورهای باطنی او در تضاد و تقابل باشند. به او در باره منافع و پیامدهای دلچسپی صحبت كنید كه ریلاكس شدن كامل و عمیق به دنبال دارد. برای هیپنوتیزم شدن نه تنها انسان بایستی مشتاق و علاقمند باشد، بلکه باید برای هیپنوتیزم شدن، جسم و روان خود را رها و آزاد كند. اگر او به صورتی آگاهانه و یا غیر آگاهانه مقاومت كند، هر قدر هیپنوتیزور كوشش كند و زحمت بكشد، به نتیجه ای نمی رسد.

اگر شما بتوانید از این طریق اعتماد سوژه را به خود جلب كنید، پرستیژ و اعتبار شما در پیش او فزونی می یابد و او احساس می كند شما فردی هستید كه او می تواند به شما اعتماد داشته باشد و شما هم اشتیاق دارید تا او هیپنوتیزم شده و با ناشناخته ها آشنا شود. در بسیاری از موارد حتی سوژه هایی كه بیشترین میزان تردید و شك را به هیپنوتیزم دارند، ترس و دودلی آنها از بین رفته و شما بخوبی می توانید آنان را در خلسه هیپنوتیزمی قرار دهید.

وضعیت سوژه هیپنوتیزمی

سوژه می تواند به پشت بخوابد و یا اینکه بر روی صندلی یا مبلی بنشیند. عملاً حالت نشسته بهتر است، زیرا اگر فردی به پشت بخوابد، بیشتر این احتمال مطرح می شود كه به خواب طبیعی فرو برود. سوژه بایستی آنچنان بر روی صندلی قرار بگیرد كه پشت او به پشتی صندلی تکیه داده شده باشد. پاهای او بایستی بر روی زمین متكى شده و او بتواند در این شرایط كاملاً ساق پاها و رانهایش را ریلاكس كند. هرگز نباید او پاهای خود را بر روی هم بیندازد و یا اینکه پاهای او وضعیت متقاطع یا ضربدری را پیدا كنند. زمانی كه فردی پس از ریلاكس شدن عمیق به حالت هیپنوز وارد می شود، بدن او بسیار سنگین و كرخ می شود. اگر او پاهایش را بر روی یكدیگر بیندازد، در این شرایط احتمال دارد تراكم وزن او بر روی یکی از

پاهایش برای او خطرناك و زیانبار باشد. نگذارید او برای استراحت دستهایش را بر روی سینه و یا پاهایش قرار دهد. دقت بفرمایید که او از سایر نظرها هم راحت و آرام بوده باشد. آقایان باید یقه و کمر بند خود را کمی شل کنند. بسیاری از سوژه‌های هیپنوتیزمی در زمان خلسه تنفس سینه‌ای آنها تبدیل به نوع شکمی می‌شود، بنابراین اگر کمر بند آنها بسیار سفت و سخت باشد، بنابراین احتمال دارد که ناراحتیهایی برای آنان به وجود بیاورد و تنفس آنها با اشکال مواجه شود.

نقطه تمرکز سوژه

اشیای متعدد و متنوعی می‌توانند به عنوان محل توجه و تمرکز مورد استفاده سوژه قرار بگیرند. این نقطه یا محل می‌تواند يك لکه یا شیار در سقف و یا اینکه اشیای لوکس و گران قیمتی مانند دیسکهای هیپنوتیزمی و یا آینه‌های چرخان باشد. در شرایط کنونی [در کشورهای غربی] انواع وسایل و ابزارهای كمك هیپنوتیزمی «هیپنو اید» در فروشگاهها وجود داشته و در صورت درخواست، کاتالوگ آنها برای متقاضیان فرستاده می‌شود.

اگر شما به عنوان نقطه تمرکز از يك گوی بلورین و یا يك قطعه الماس یا برلیان که بر روی یکی از زینت آلات خانمها قرار گرفته استفاده می‌کنید، باید دقت بفرمایید که این نقطه توجه بایستی در حدود ۲۵-۳۰ سانتیمتر از چشمان سوژه دورتر بوده و ترجیحاً در قسمت بالای میدان دید او قرار بگیرد. اشیایی که بزرگترند، بایستی در فاصله دورتری قرار بگیرند. اگر نقطه تمرکز بر روی دیوار یا سقف باشد و یا اشیایی که برای توجه انتخاب می‌شوند بر روی دیوار ثابت شوند، برای سوژه خیلی راحت تر خواهد بود. بهتر است هیپنوتیزور در کنار یا پشت سر سوژه قرار بگیرد تا از میدان دید او خارج شده باشد تا موجبات حواس پرتی او را فراهم نسازد. بهترین وضعیت آن است که هیپنوتیزور در کنار سوژه قرار بگیرد تا ضمن راهنمایی و هدایت او، براحتی بتواند به عكس العمل‌های او بویژه بر روی چشمان او توجه داشته باشد.

روشهای بیدار کردن

راههای متعددی برای بیدار کردن سوژه هیپنوتیزمی وجود دارند که در اینجا به شرح یکی از آنها می‌پردازم. به نظر اینجانب این روش خیلی بهتر و برای افراد مبتدی خیلی

مناسب‌تر است.

به سوزه بگویید که می‌خواهید او را از خواب بیدار کنید. بعد با لحنی مؤکدانه و آمرانه بگویید که اوزمانی که از خواب بیدار شود، احساس می‌کند که کاملاً شاد و سرحال است. به او متذکر شوید که می‌خواهید تا پنج بشمارید. زمانی که شما به عدد پنج برسید، او احساس می‌کند که کاملاً بیدار و سرحال است، حتی خیلی بهتر از زمانی است که هنوز هیپنوتیزم نشده بود. پس از آن بگویید: «يك... دو... سه... چهار... پنج!... شما کاملاً بیدار هستید!» بعد برای تأکید می‌توانید دستانتان را به یکدیگر بزنید و یا خیلی ساده با يك بشکن و به صورتی جذاب به این برنامه خاتمه بدهید.

هرگز برای بیدار کردن يك سوزه از خواب بر چهره او سیلی نزنید و یا او را ناگهان از خواب بیدار نکنید. همان‌طور که بیان شد، خیلی بهتر و کاملاً منطقی است که ابتدا در سوزه حالت انتظار برای بیدار شدن را به وجود بیاورید و بعد به صورتی که بیان شد، برای بیدار کردن او شروع به شمارش کنید. همیشه به یاد داشته باشید که پیش از آنکه سوزه را از خواب بیدار کنید، در زمینه شاد و سالم بودن پس از بیدار شدن به او تلقینات لازم را بدهید. تنها در این شرایط است که پس از بیدار شدن، سوزه شکایت از سردرد نکرده و در چشمانش ناراحتی و خستگی احساس نمی‌کند و پس از آن هم از ناراحتی‌های دیگری شکایت ندارد.

درس نهم

تكنيك‌های استاندارد ايجاد خلسه هيپنوتيزمی

(ادامه)

روش دكتر فلاور

روش دكتر فلاور برای هيپنوتيزم کردن بسيار راحت و آسان است، زیرا به اين نياز ندارد که شما به بيان و ارائه يك متن مفصل و پيچيده به عنوان تلقين هيپنوتيزمی بپردازيد. آنچه که به عنوان تلقين به سوژه گفته می شود، عملاً چیزی بيشتراز شمردن نيست. در آغاز کار همان طور که قبلاً به آن اشاره شد، مطالب لازم را برای توجيه و آماده سازی سوژه به او بگويد. در مرحله دوم تنها آنچه را که هيپنوتيزور انجام می دهد، شمردن است و تنها کاری را که سوژه به انجام آن می پردازد، باز کردن و بستن چشم ها می باشد. بنابراین، اين روشی است که در طی آن سوژه به صورت فعالی شرکت می کند.

سوژه بايستی راحت بر روی صندلی قرار بگيرد و در مقابل او يك دريا ديوار ساده و بی آرايش وجود داشته باشد. شما طوری قرار بگيريد که در قسمت جانبی و کمی عقب تر از او مستقر شده باشيد. در اين وضعيت اين امکان برای شما فراهم می شود تا صورت و یکی از چشم های او را از نيمرخ زیر نظر داشته باشيد و از نزديك عکس العمل های او را مشاهده كنيد. در اين متد نيازی نيست تا شما بر روی نقطه خاصی به تمرکز و توجه بپردازيد. کار را به اين ترتيب ادامه دهيد:

«کاملاً ریلاکس باشید و نگاه شما متوجه دریا دیواری باشد که مقابل چشمان شما قرار گرفته است. لزومی ندارد که توجه دقیقی به این ناحیه داشته باشید. کافی است که تنها به صورتی خواب آلود و مبهم در میدان دید شما قرار گرفته باشد. پس از مدت کوتاهی من شروع به شمردن می‌کنم. پس از شنیدن هر عددی چشمانتان را ببندید و در فاصله عددها چشمانتان را باز کنید و این کار را به این صورت ادامه بدهید.» پس از آن به قسمت جلوی دید او بروید و آنچه را که مورد نظر شماست، به صورتی عملی و از طریق چهره خودتان به او نشان بدهید. برای مثال عدد «يك» را بشمارید و همگام با آن چشمانتان را ببندید و پس از مدت کوتاهی آنها را باز کنید. پس از آن عدد «دو» را بشمارید و همگام با آن بار دیگر چشمانتان را ببندید و بعد باز کنید. سپس عدد «سه» را بشمارید و بعد این جریان را استمرار بخشید ولی در این موقع در زمان باز کردن چشم‌ها طوری عمل کنید که افراد ناظر احساس کنند بازگشایی چشمان شما با سختی و دشواری بیشتری صورت می‌گیرد. بنابراین تکیه بیشتری بر تلقینات خود بدهید. در این زمان بار دیگر به پشت سر یا کنار سوژه رفته و شروع به شمردن کنید. ضمناً از سوژه بخواهید که همگام با شمردن شما، چشمانش را باز کرده و بعد ببندد، تا زمانی که دیگر باز کردن چشم‌ها برای او بسیار مشکل و طاقت‌فرسا جلوه کند. «در جریان این شمردنها، شما احساس می‌کنید که هر بار باز کردن چشم‌ها برای شما سخت‌تر و دشوارتر می‌شود. در این جریان لحظه به لحظه چشمان شما خسته‌تر و خواب‌آلوده‌تر می‌شوند. پس از مدتی احساس می‌کنید که بازگشایی چشم‌ها برای شما بسیار سخت و دشوار - بلکه غیرممکن - می‌گردد. همین‌طور که این شمارش‌ها ادامه پیدا می‌کنند، شما احساس می‌کنید که يك حالت خستگی، کرختی و تنبلی در قسمت‌های مختلف بدن شما پدیدار می‌گردد. تمام قسمت‌های مختلف بدن شما ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌شوند. پس از مدتی شما آنچنان خسته و خواب‌آلود می‌شوید که با شمردن دیگر نمی‌توانید چشمانتان را باز کنید، بلکه همان‌طور بسته باقی می‌ماند و با شمردن هم این حالت آرامش شما به هم نمی‌خورد. دور یا نزدیک زمانی فرامی‌رسد که شما چشمانتان را می‌بندید و این وضع همین‌طور باقی می‌ماند و شما هم به خواب عمیقی فرو می‌روید.»

تا به حال شما برای سوژه شرح داده‌اید که او باید انتظار چه وقایعی را داشته باشد، (قدم اول) بنابراین در این موقع شما می‌توانید به صورت یکتواختی به شمردن بپردازید. شمردن را از يك شروع کنید و تا بیست - مطابق شرحی که بیان شد - ادامه دهید. اگر هنوز چشمان سوژه بسته نشده بود، می‌توانید دوباره از يك تا بیست بشمارید. این سری شمردنها را تا زمانی

ادامه بدهید که چشمان او بسته باقی بماند و در حالت هیپنوتیزم قرار بگیرد. يك سوژه خوب هیپنوتیزمی حتی پیش از آنکه شما به عدد پانزده برسید، چشمانش بسته شده و بسته باقی می ماند. اولین نکته جالبی که شما به آن برخورد می کنید، کوشش سوژه برای باز کردن چشمانش می باشد. گاهی نظم باز و بسته شدن چشمان او با نظم شمردن شما هماهنگی نشان نمی دهد. پس از مدتی درحالی که سوژه برای باز و بستن چشم هایش به کوشش بی حاصلی دست می زند، ولی همچنان دیدگان او بسته باقی می ماند و تنها کمی پلك ها و ابروهای او حرکت می کنند.

پس از آنکه چشمان او بسته باقی ماند، شمردن را متوقف کنید و به لحن بیانات خویش آهنگ و نمای آمرانه ای را بدهید. در این زمان سوژه هیپنوتیزم شده است (گام سوم). اگر بخواهید، می توانید شمردن را تا رسیدن به عدد بیست ادامه دهید، ولی از این به بعد این شمردن را با تلقیناتی درباره عمیق تر شدن خلسه هیپنوتیزمی هماهنگ کنید. به او متذکر شوید که با شمردن هر عدد خواب او عمیق و عمیق تر می شود و زمانی که شما به عدد بیست برسید، او در يك خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار می گیرد. زمانی که به عدد بیست رسیدید، به صدای خود لحن قاطع تر و آمرانه تری بدهید و به اصطلاح بر او تسلط پیدا کنید. به این ترتیب همان طور که برای گام سوم لازم است، شما کنترل بر سوژه را به دست گرفته اید.

گاهی با وجود آنکه چشمان سوژه هنوز بسته نشده، ولی با این وجود هماهنگی حرکات بسته شدن و باز شدن چشمان او با شمردن شما بهم خورده و یا مختل شده است. در این شرایط نیازی به این نیست که تا بیست بشمارید. در این شرایط شمردن را متوقف کرده و با کنترل او، به صورتی آمرانه به بیان تلقیناتی بپردازید که هدف آنها عمیق تر شدن خلسه هیپنوتیزمی سوژه است.

اگر پس از سه بار شمردن تا بیست چشمان سوژه بسته باقی نماند و یا اینکه هماهنگی باز و بسته شدن چشم های او با نظم شمردن شما به هم نخورد، شما می توانید به این نتیجه برسید که این تکنیک بر روی او مؤثر نیست، ولی نباید در وسط القای خلسه مبادرت به متوقف کردن آن بکنید. بنابراین زمانی که شما برای دور سوم به عدد بیست رسیدید، از او بخواهید که چشمانش را ببندد و همان طور که در روش ریلکس شدن آموختید، با این روش و یا تکنیک های دیگر او را هیپنوتیزم کنید. حتی سوژه هایی که تا حدودی با هیپنوتیزم آشنایی دارند، متوجه نمی شوند که شما به روش جدیدی روی آورده اید، بلکه آنها خیال می کنند این همان روشی است که شما به

صورت عادی و معمولی برای القای خلسه هیپنوتیزمی از آن استفاده می کنید. روش دکتر فلاور به سه شکل متفاوت می تواند مورد استفاده قرار بگیرد. در شکل اول پس از آنکه چشمان سوژه خود به خود بسته شد، هیپنوتیزور کنترل خود را بر او اعمال می کند. در شکل دوم پس از آنکه اختلالی در هماهنگی بین شمارش شما و باز و بسته شدن چشمان سوژه پدید آمد، این پدیده را برای او به عنوان دلیلی برای پیدایش خلسه هیپنوتیزمی تلقی کرده و از او بخواهید که چشمانش را ببندد و تسلط هیپنوتیزمی خویش را برقرار سازید. در شکل سوم پس از آنکه متوجه شدید متد شما مؤثر و کارساز نیست، ادامه کار را متوقف کرده و به تکنیک دیگری روی آورید.

تکنیک کاربرد متناوب شمردن و تلقین کردن

برای ایجاد هیپنوتیزم شما می توانید از شمردن و یا تلقین کردن استفاده کنید. روش شمردن معمولاً از تکنیک تکرار تلقینات لفظی مؤثرتر است. در این تکنیک بیشتر از روش شمردن استفاده می شود تا تکنیک تکرار تلقینات لفظی.

در گام اول برای سوژه شرح دهید که شما قصد دارید تا عدد بیست بشمارید و با هر عددی که شما بیان می کنید، او خواب آلود و خواب آلودتر می شود. این مرحله توجیهی برای دقایق متوالی ادامه داده می شود و در عین حال تمرکز چشمی او بر روی نقطه ای حفظ می شود، همان طور که در تکنیک تلقینات لفظی، با آن آشنا شدید. شما می توانید هر چیزی را که دوست دارید، به عنوان نقطه تمرکز انتخاب کنید. تا زمانی که برخی از علایمی که در مورد پیدایش آنها به سوژه تلقین کرده اید پیدا نشده اند، شما نباید «قدم دوم» را شروع کنید. برخی از این علایم و شواهد عبارتند از پایین افتادن پلك ها، خم شدن سر و پیدایش آثار ریلکس شدن در بدن. زمانی که احساس می کنید زمان «قدم دوم» فرارسیده، به صورت زیر شروع به شمردن کنید:

«يك، دو، سه، چهار... شما لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر ریلکس می شوید و پلك های شما شروع به بسته شدن می کنند. پنج، شش... با هر عددی که من بیان می کنم، شما خسته و خسته تر می شوید... شما کاملاً گیج و خواب آلود شده اید. هفت، هشت، نه... در این لحظه شما احساس می کنید که يك حالت کرختی و سستی در پاهای شما پدید آمده است... این سستی و سنگینی بسیار جالب و در عین حال عجیب جلوه گر می شود. تمام کالبد شما خسته و کرخت شده است. ده... بدن شما بسیار بسیار خسته و سنگین شده است... بسیار خسته و

خواب آلود... تنفس های شما عمیق تر و مناسب تر می شوند. یازده... دوازده... شما خیلی خسته و خواب آلود شده اید... دستها و پاهاى شما بشدت سنگین و خسته شده اند... تنفس های شما عمیق تر و مرتب تر شده اند... همان طور که من به شمارش ادامه می دهم، پلك های شما سنگین و سنگین تر می گردند... زمانی که من به عدد بیست برسم، چشمان شما بسته شده و شما به خواب آرام و عمیقی فرومی روید... در آن زمان دیگر شما نمی توانید چشمانتان را باز نگه دارید... سیزده، چهارده، پانزده... باز نگهداشتن چشم ها برای شما بسیار سخت و دشوار شده است. بزودی چشمان شما بسته شده و به خواب عمیقی فرومی روید... شانزده... هفده... چشمان شما شروع به بسته شدن کرده... برای شما باز نگهداشتن چشم ها بسیار سخت و مشکل شده است... چشمان شما شروع به بسته شدن کرده... هجده... چشمان شما دارند بسته می شوند... چشمان شما دارند بسته می شوند... پلك های شما خیلی به هم نزدیک و چشمان شما بسیار تنگ شده اند... نوزده... الآن چشمان شما بسته می شوند... بیست... شما به خواب عمیق و آرامی فرو می روید... يك خواب خیلی راحت... يك خواب خیلی عمیق... يك خواب خیلی آرامش بخش... بخوابید... يك خواب خیلی راحت... يك خواب خیلی عمیق»

گاهی شما پس از آنکه چند شماره ای را بیان کردید، متوجه می شوید که سوژه به سختی چشمانش را باز نگهداشته و یا باز نگهداشتن چشم هایش برای او بسیار مشکل است. در این زمان شما می توانید به متن عادی تلقینات این تکنیک، این مطالب را اضافه کنید: «چشمان شما زمانی که من به عدد بیست یا حتی کمتر برسم، بسته می شوند.» به این ترتیب او هر زمانی که چشمانش خسته شود، آنها را می بندد و دیگر منتظر نمی ماند و به سختی مقاومت نمی کند تا شما عدد بیست را بگویید. در این زمان شما تسلط هیپنوتیزی خودتان را بر او اعمال می کنید. در این شرایط هم شما تا عدد بیست می شمارید ولی با اعلام هر عدد در مورد عمیق شدن و عمیق تر شدن خلسه هیپنوتیزی تلقینات مناسب را به او ارائه می دهید، در حالی که این مطالب جزء تلقینات تکنیک اصلی شما نمی باشند.

ویژگی این تکنیک در آن است که جریان شمردن بارها از طریق بیان تلقینات لفظی قطع می شود و بتدریج در سوژه این انتظار به وجود می آید که با رسیدن هیپنوتیزور به بیست، او در خلسه هیپنوتیزی قرار می گیرد. به همین علت است که بارها این نکته را تکرار می کنید که با شنیدن هر شماره او بیشتر و بیشتر خواب آلود می گردد. بالاخره به محض شنیدن عدد بیست، چشمان او بسته شده، سر او به جلو متمایل گردیده و او به خواب عمیقی فرومی رود. عدد بیست

گویی مانند يك نشانه و علامتی شده که سوژه انتظار رسیدن به آن را در دل می‌پروراند تا با شنیدن آن، به خواب شیرین و عمیقی فروبرود.

اگر در زمان رسیدن به شماره‌های پانزده و شانزده تغییری در رفتار سوژه پدید نیامد و آثار خستگی در چشمان و پلك‌های او ظاهر نگردید، لازم است که شما خط جدیدی را برگزینید. در این شرایط جدید می‌گویید: «... زمانی که به عدد بیست رسیدم، شما چشمانتان را می‌بندید» به این ترتیب او متوجه این موضوع می‌شود که در زمان رسیدن به عدد بیست، اگر چشمان او به صورت خود به خود بسته نشده، بایستی آنها را به صورتی ارادی ببندد. اگر شما به این صورت اقدام کرده باشید، در این صورت این حق را ندارید که پس از بسته شدن چشمان او، خیال کنید که وی در خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته است. در اینجا هم این امکان برای شما فراهم می‌گردد تا تکنیک دیگری را برای القای خلسه هیپنوتیزمی در این سوژه مقاوم با روش قبلی انتخاب کنید. در این شرایط شما می‌توانید با ریلکس شدن پیشرونده به کار خود ادامه دهید و بسته بودن چشمان سوژه، کمک زیادی به این تکنیک می‌کند. البته این امکان هم وجود دارد که شما از روشهای دیگری بهره ببرید که در آنها چشمان سوژه بسته شده است. حتی این امکان هم وجود دارد که شما با شکل یا واریانت جدیدی از تکنیک شمارش متناوب با تلقینات لفظی استفاده کنید. برای رسیدن به این هدف می‌توانید به او بگویید: «حالا من می‌خواهم از يك تاده بشمارم... زمانی که من به عدد ده رسیدم، شما به خواب هیپنوتیزمی عمیقی می‌رسید...»

يك خواب خیلی عمیق و شیرین.»

به این ترتیب شما شروع به شمردن می‌کنید و در فواصل اعداد هم به ارائه تلقینات لفظی می‌پردازید. يك روش دیگر آن است که شما به شمردن اعداد از يك تا پنج بپردازید و هر بار به او این امید را بدهید که همگام با رسیدن شما به عدد پنج، او به خواب هیپنوتیزمی عمیقی می‌رود. در این شرایط شما باید با دقت او را زیر نظر بگیرید. زمانی که متوجه شدید او به خلسه هیپنوتیزمی وارد شده است، برای اطمینان از این موضوع به کمک یکی از تست‌های موجود، وضع او را بررسی کنید.

زمانی که شما به عددی می‌رسید که به سوژه ابلاغ کرده‌اید که در زمان رسیدن به آن شماره، او در خلسه هیپنوتیزمی عمیقی قرار می‌گیرد، در زمان اعلام عدد مورد نظر مثلاً «بیست» لحن آمرانه و قاطعانه‌ای به کلام خود بدهید، زیرا در این لحظه سوژه هیپنوتیزم شده و شما نیاز دارید تا تسلط هیپنوتیزمی خویش را بر او قوت ببخشید. شمردن و تلقین کردن در «قدم دوم»

مورد استفاده قرار می گیرد و با به پایان رسیدن آن، سوژه شما به «گام سوم» می رسد.

روش بالا، روش کاربردی خیلی راحتی نیست، زیرا به صورتی هوشمندانه از دو تکنیک متفاوت «شمردن» و «تلقین لفظی» استفاده شده است. گاهی با اضافه شدن برخی از تکنیک های دیگر به آن، شماره این روش های تلفیقی به سه یا بیشتر هم می رسد. اگر يك هیپنوتیزور بخوبی روش های سه گانه فوق را یاد بگیرد و با ظرافت و دقت آنها را به کار ببرد، می تواند مطمئن باشد که به صورت استادانه و زیبایی می تواند سوژه های خود را در خلسه قرار دهد. از سوی دیگر شما بایستی به این نکته بسیار مهم توجه و ایمان داشته باشید که يك تکنیک هر قدر مؤثر و عملی باشد، با این وجود ممکن است نتواند بخوبی بر روی تمام سوژه های هیپنوتیزمی مؤثر واقع شود. در زمانی که شما روشی را مورد استفاده قرار می دهید، بایستی به مسأله مهم ویژگی های فردی توجه داشته باشید. تنها با کسب تجربه است که شما می توانید به این مهارت و قابلیت دسترسی پیدا کنید.

زورآزمایی^۱

زمانی که شما فکر می کنید فردی هیپنوتیزم شده و اولین آزمایش را برای مشخص کردن این موضوع به کار می برید، به این عمل زورآزمایی اطلاق می شود. ساده ترین و راحت ترین آزمون زورآزمایی که در آغاز کار مورد استفاده قرار می گیرد، «زورآزمایی از طریق کاتالپسی چشم ها» می باشد. صرف نظر از روشی که مورد استفاده قرار داده اید، زمانی که شما برای اجرای این زورآزمایی آماده می شوید، به این صورت اقدام می کنید:

«چشم های شما بسته شده و عضلات اطراف آنها به حالت شل، کرخت و ریلکسی درآمده اند. چشمان شما کاملاً بسته شده اند و شما نمی توانید آنها را باز کنید، ولی شما برای باز کردن آنها کوشش نکنید، زور نزنید، تا زمانی که من تا عدد سه بشمارم. زمانی که من به عدد سه رسیدم، شما برای باز کردن چشمانتان به کوشش می پردازید، ولی هرگز موفق نمی شوید. چشمان شما کاملاً به هم می چسبند. مانند آن است که با چسب به یکدیگر چسبیده باشند. در این شرایط شما نمی توانید چشمانتان را از یکدیگر باز کنید. زمانی که من به عدد سه برسم، شما برای باز کردن چشمانتان کوشش می کنید، ولی حتی نمی توانید ابروهایتان را به بالا ببرید،

زیرا يك مجموعه پر قدرت از عضلات از باز شدن چشم‌ها و بالا رفتن ابروهای شما جلوگیری می‌کنند. از سوی دیگر شما فراموش می‌کنید که چگونه از عضلات خویش برای باز کردن چشمانتان استفاده کنید، به طور ساده شما نمی‌توانید چشمانتان را باز کنید.

حالا يك!...! يك‌های شما به یکدیگر چسبیده‌اند و شما نمی‌توانید آنها را از یکدیگر باز کنید. دو!...! يك‌های شما کاملاً با چسب به یکدیگر متصل شده‌اند. شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید. سه!...! شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید! حالا به يك خواب عمیق‌تر و خیلی عمیق‌تری فرو بروید.»

شما نباید زیاد به سوژه وقت و فرصت بدهید تا او بتواند چشمانش را باز کند، فقط چند لحظه کفایت می‌کند. نگذارید او برای باز کردن چشمانش به زور و کوشش زیادی متوسل شود. اگر او برای انجام این کار به اندازه کافی کوشش کند، ممکن است بالاخره بتواند چشمانش را باز کند. شما بخوبی نمی‌دانید که سوژه چقدر تحت تسلط حالت هیپنوتیزمی شما قرار دارد و عمق خلسه او چه اندازه است. بسیاری از سوژه‌های هیپنوتیزمی به این علت از دست هیپنوتیزور خارج شده‌اند، فقط به این خاطر که این تست به صورت نامناسبی بر روی آنها صورت گرفته است. اگر او در آزمون نخست نتوانست چشمانش را باز کند، شما می‌توانید در نوبت دوم زمان بیشتری را برای زورآزمایی در اختیار او بگذارید.

آزمون دوم به نام «تست کاتالپسی دست» نامیده می‌شود. برای انجام این کار دست او را به طرف بالا و جلو حرکت بدهید و کمی در این راستا به جلو بکشید تا احساس کند که شما می‌خواهید دست او کشیده باقی بماند. در همان حال به او بگویید که: «الآن دست شما در وضعیت کاتالپسی قرار می‌گیرد... تمام رشته‌های عضلانی آن منقبض شده و کاملاً سفت می‌شود... این دست کاملاً سفت و سخت می‌شود... سخت سخت... شما دیگر نمی‌توانید دستتان را خم کنید!... شما دیگر نمی‌توانید آن را به طرف پایین بیاورید!... زمانی که من عدد سه را اعلام کنم، شما کوشش می‌کنید تا بلکه بتوانید آن را خم کنید، ولی هرگز نمی‌توانید این کار را انجام دهید... هر قدر کوشش کنید که آن را به جلو خم کنید، دست شما سفت‌تر و سخت‌تر می‌شود... اگر شما برای پایین آوردن آن کوشش کنید، برعکس این دست بالاتر می‌رود... حالا، يك! دست شما کاملاً سفت و سخت شده است... شما دیگر نمی‌توانی آن را خم کنی. دو!... شما دیگر نمی‌توانی دستهایت را خم کنی. سه!... شما دیگر نمی‌توانی دستت را به پایین بیاوری! برای پایین آوردن دستت زور بزن، ولی می‌بینی که نمی‌توانی این کار را

انجام دهی! حالا کوشش را متوقف کن و به خواب هیپنوتیزمی عمیقی فرو برو! حالا بتدریج دست شما خم شده و به سمت پایین حرکت می‌کند و همگام با آن خودت هم به خلسه هیپنوتیزمی عمیق تری فرو می‌روی!»

همگام با بیان این سخنان با دست به مفاصل شانه و آرنج او ضربه‌های خفیف و سمبولیکی وارد سازید و کمی هم دست او را به سمت پایین آورده و همگام با آن در زمینه عمیق‌تر شدن خلسه هیپنوتیزمی وی، به او تلقینات لازم را ارائه دهید.

روشهای فوری برای بیدار کردن سوژه

این موضوع که يك سوژه با روشهای متعارف بخوبی از خواب هیپنوتیزمی بیدار نشود، پدیده‌ای بسیار نادر است. اگر شما با این حادثه برخورد کردید، یکی از دلایل آن این است که سوژه از استقرار در يك حالت ریلاکس شدن عمیق لذت می‌برد و نمی‌خواهد از این وضعیت دلچسب و فرح‌انگیز خارج شود، بلکه برعکس مایل است این حالت مطبوع تدام پیدا کند. شاید هم بر اثر يك پیش‌داوری ترس‌آلود، نمی‌خواهد از خواب بیدار شود.

در این شرایط شما اصلاً نباید اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. سعی کنید حدس بزنید که چه چیزی باعث شده تا او همچنان در حالت خواب باقی بماند. در این شرایط به او تأکید کنید که استراحت او کافی بوده و حالا زمان بیدار شدن او فرا رسیده است. به او متذکر شوید که شما می‌خواهید تا پنج بشمارید. زمانی که به عدد پنج برسید، او کاملاً بیدار و هوشیار خواهد بود. پس از آن مطابق روشهای معمولی این شمارش را تا پنج انجام دهید. يك روش جالب این است که این شمردن را به عهده سوژه بگذارید و به او بگویید که در ذهن خودش تا پنج بشمارد. زمانی که به عدد پنج رسید، کاملاً بیدار و سر حال خواهد بود. می‌توانید به او بگویید که با شمردن هر عدد، نفس عمیقی هم بکشد.

گاهی دمیدن سریع بازدم تنفسی بر روی چشمان او، باعث می‌شود تا بسرعت و بخوبی از خواب بیدار شود. يك روش دیگر آن است که پلك‌های او را از یکدیگر باز کنید و هوای بازدم تنفسی خود را بشدت مناسبی به چشمان او بدمید.

اگر تمام این اقدامات بی‌نتیجه بود - و این پدیده‌ای بسیار نادر است - سوژه را در يك مبل یا رختخواب به حالت استراحت قرار بدهید و به او بگویید تا زمانی که مایل است، می‌تواند بخوابد و او را راحت بگذارید. پس از مدتی او از خواب بیدار می‌شود. اگر این جریان

شما را برآشفته و دستپاچه نکند، در تحت هیچ شرایطی سوژه از بیدار نشدن دچار ناراحتی نخواهد شد.

در موارد بسیار نادر ممکن است نیاز پیدا شود به اینکه شما يك پنگه را در مقابل صورت سوژه قرار داده و بادست چشمان او را باز کنید تا هوای سرد به صورت و چشمان او برخورد کند. اگر پس از بیدار شدن آثاری از سستی و بی حالی در او مشاهده کردید، به او کمک کنید تا کمی در هوای آزاد قدم بزند تا جریان خون او بهتر به حرکت آید و وضع او به حالت عادی برگردد.

درس دهم

تكنيك‌های القای خلسه هیپنوتیزی

(تكنيك‌های اساسی)

روشهای مسمری

این اصطلاح برای تمام روشهایی به کار می‌رود که در آنها از انواع پاسها^۱ با یا بدون تماس استفاده می‌شود. این حرکات برای اولین بار توسط دکتر فرانتس آنتوان مسمر مورد استفاده قرار گرفت و این پزشک کاشف مضمون مغناطیس حیوانی یا مسمریسم به حساب می‌آید. در عصر ما مسمریسم موضوعی منسوخ شده و از مد افتاده است، زیرا در اصول آن مفاهیمی آمده که با مطالب علمی مورد قبول عصر ما در تضاد کامل قرار دارند، ولی پاسها هنوز توسط بسیاری از هیپنوتیزورها برای کمک در القای خلسه هیپنوتیزی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

برای استفاده از پاسهای غیرتماسی، با کمی فاصله دستها بر روی سر سوژه قرار گرفته و در حالی که کف دستها و انگشتان باز شده و صفحاتی را تشکیل داده اند، به طرف پایین آمده و پس از گذر بر روی صورت و بدن سوژه - بدون تماس با این قسمت‌ها - به سمت پایین می‌آیند.

۱. به حرکت آرام دستها بر روی بدن سوژه که با تشریفات و ظرافت خاصی صورت می‌گیرد «پاس دادن» می‌گویند. این عمل در گذشته نوعی انتقال انرژی مغناطیس حیوانی تلقی می‌گردید، ولی در عصر ما با توجه به باورهای افراد جامعه به عنوان يك تلقین غیرلفظی مؤثر تلقی می‌شود - مترجم.

این پاسها بایستی خیلی آهسته صورت بگیرند و همیشه از بالا به پایین از روی صورت و سینه سوژه عبور کنند و بندرت تا ناحیه لگن و یا حتی ساق پا [در بیمارانی که به پشت دراز کشیده اند] می‌رسند. این حرکات موزون و متین بارها تکرار می‌شوند و همراه با آنها در مورد خوابیدن تلقینات لازم به سوژه داده می‌شود. در بسیاری از موارد این پاسها زمانی به کار می‌روند که چشمان سوژه بسته شده باشند.

پاسهای تماسی معمولاً فقط بر روی صورت انجام می‌گیرند. در این شرایط سرانگشتان هیپنوتیزور پس از حرکت از رستنگاه موهای سوژه، به طرف پایین و تا ریشه بینی او حرکت می‌کنند. گاهی این حرکات از سر شروع شده و از طریق استخوانهای شقیقه، به طرفین و پایین سر ادامه پیدا می‌کنند. استفاده از پاسهای تماسی مشکل‌تر بوده و نیاز به کسب تجربه دارند. کسانی که بتازگی با هیپنوتیزم آشنا شده‌اند، بهتر است از تلقینات لفظی و پاسهای غیرتماسی استفاده کنند.

این نکته بایستی مورد تأکید قرار بگیرد که انجام این پاسها ارزش واقعی ندارند. اینها خیلی ساده تلقینات غیرمستقیم بوده و اثری همانند پلاسبو [دارونما یا داروی دروغین] دارند. بسیاری از هیپنوتیزورها هرگز از آنها استفاده نمی‌کنند.

متد دکتر لیبو

در این روش نوك انگشتان اشاره و میانی دست راست تقریباً در فاصله شصت سانتیمتری در مقابل چهره سوژه قرار می‌گیرند و همگام با ارائه تلقینات لفظی، بتدریج به چشمان سوژه نزدیک می‌شوند. زمانی که این انگشتان به چشمان سوژه برخورد پیدا کنند، پلك‌های او به هم نزدیک شده و چشمان او بسته می‌شوند. معمولاً چند فرمان «بخواب!» کافی است تا او را تحت کنترل درآوریم.

متد دکتر برنهایم

پروفسور برنهایم استاد دانشکده پزشکی نانسی و از لحاظ هیپنوتیزم شاگرد دکتر لیبو بود. هرچند برنهایم هم از دو انگشت نشانه و میانی دست راست خود برای هیپنوتیزم کردن سوژه‌ها استفاده می‌کرد، ولی این کار فقط به خاطر جلب توجه یا تمرکز بود. روش او عمدتاً بر ارائه تلقینات لفظی تکیه داشت.

متد دکتر برید

دکتر جیمز برید جراح بیماریهای چشم که واژه «هیپنوتیزم» را اختراع کرد، برای ثابت

کردن نگاه سوژه، نور يك منبع نورانی قوی را از طریق تیغه چاقوی جراحی یا اسکالپل بر روی چشمان سوژه منعکس می کرد. به نظر او ثابت شدن نگاه از اهمیت خارق العاده ای برخوردار بود، ولی با این وجود وی از تلقینات لفظی هم استفاده می کرد.

متد شمع

در این روش از سوژه درخواست می شود که به شعله های لرزان یا رقصان يك شمع چشم بدوزد و در همین حال هیپنوتیزور به بیان تلقینات لفظی می پردازد. هرچند این تکنیک مؤثر است، ولی کاربرد آن مناسب و دلخواه نیست، زیرا پس از استفاده از این روش، سوژه در زمان بیدار شدن از خواب ممکن است احساس سردرد داشته باشد.

متد پروفیسور كوك

این روش که توسط پروفیسور ویلیام كوك طراحی شده، يك تفاوت اساسی با متدهای قبلی دارد، زیرا در آن از سوژه درخواست می شود که خودش يك صفحه به نام هیپنودیسك را در مقابل چشمان خود نگه دارد. برای این منظور در پشت این صفحه دستگیره ای تعبیه شده که سوژه آن را در دست می گیرد. پس از گذشت چند دقیقه که در طی آنها چشمان سوژه بشدت خسته می شود، هیپنوتیزور مطابق آنچه که با آن آشنا شده اید، به بیان تلقینات لفظی می پردازد.

متد دکتر لویی

دکتر لویی به طراحی و ارائه روشی برای هیپنوتیزم کردن پرداخته که به آن آیینہ چرخان اطلاق می گردد و از آن به عنوان نقطه ای برای تمرکز استفاده می شود. برای ساختن این وسیله دو آیینہ كوچك بر روی دو انتهای يك میله كوچك نصب شده و وسط این میله به انتهای يك میله دیگر متصل می گردد تا در مجموع شکلی شبیه به T را به وجود بیاورند. انتهای آزاد این وسیله به يك موتور كوچك وصل می شود و در جهت گردش عقربه های ساعت، این دستگاه به حرکت درمی آید. این عقیده در ساخت وسایل متعددی مورد استفاده قرار گرفته که با عنوان وسایل کمکی هیپنوتیزم به فروش می رسند. برخی از هیپنوتیزورها این آیینہ های كوچك را به روی لبه های مترونوم نصب کرده و همراه با نوسان یکنواخت نور، به صدای یکنواخت و دلنواز مترونوم هم دسترسی پیدا می کنند. در برخی از این وسایل در کنار مترونوم نورافشان یا آیینہ چرخان يك دستگاه ضبط صوت هم تعبیه شده که متن کامل تلقینات لفظی در آن ضبط شده است. به این ترتیب برای مطب پزشکان، دندانپزشکان و ماماها وسیله ای به وجود آمده که حتی بدون حضور دائمی آنان بر بالین سوژه یا بیمار، می توانند بخوبی در مطب های شلوغ برای

صرفه جویی در وقت از آنها استفاده کنند. ضریب موفقیت در زمان استفاده از نوار صوتی خیلی زیاد نیست، زیرا همان طور که می دانید، در پیدایش خلسه هیپنوتیزمی پرستیژ و اعتبار هیپنوتیزور ارزش و لزوم فوق العاده ای دارد.

متد دگتر ویلك

هرچند این روش به صورتهای مختلف در نقاط مختلف جهان مورد استفاده قرار می گرفته و می گیرد، ولی این تکنیک به نام دکتر ادوارد ویلك نامیده شده است و می توان آن را «متد مذهبی» هم نامید. این روش بر روی افراد با ایمان با نتایج بسیار زیادی همراه است. برای استفاده از آن هم به يك نقطه تمرکز [مانند شمع] نیاز هست و هم به تلقینات لفظی هیپنوتیزور. تنها تفاوتی که در اینجا وجود دارد، آن است که هیپنوتیزور يك سیمای روحانی و پرهیزکارانه ای داشته و در بیانات خود از جملاتی استفاده می کند که شباهت زیادی به عباراتی دارد که معمولاً در ادعیه و اذکار مذهبی مورد استفاده قرار می گیرند.

متدی برای سوژه های طاس

دکتر لاموت هوشمندانه روشی را طراحی کرده که بر روی افراد طاس و آنهایی که مقدار زیادی موهای سر آنها پس از ریختن عقب نشینی کرده، بسیار مؤثر است. سوژه مطابق معمول بر روی مبل یا صندلی قرار می گیرد و از همان آغاز کار چشمانش را می بندد. در این زمان هیپنوتیزور در مقابل او قرار می گیرد و با سر انگشت بزرگتر دست راست به صورتی آرام، مستمر و با فواصل یکنواخت به سر او - درست کمی بالاتر از محلی که به صورت عادی موها رشد می کنند - ضرباتی را وارد می سازد. این ضربه ها بدون انقطاع و خیلی آهسته با فاصله زمانی تقریباً يك ثانیه اعمال می گردند و در همین احوال سیلی از تلقینات کلامی از سوی هیپنوتیزور به سوی او جریان پیدا می کند، تا زمانی که خلسه هیپنوتیزمی پدیدار شود. این روش همانند کاربرد مترونوم است که در این شرایط يك جریان مستمر، آهسته و بدون انقطاع از محرکات شنوایی، منجر به پیدایش خلسه در سوژه می گردد. تنها جریانی از محرکهای بینایی یا شنوایی نیست که به ایجاد پدیده هیپنوتیزمی می انجامند، بلکه يك سری از محرکات لمسی یا پساوایی هم می توانند به پیدایش خلسه هیپنوتیزمی یا خواب بینجامد. پاسهای مغناطیسی را هم می توان در این طبقه بندی قرار داد. این امکان هم وجود دارد که بتوان به صورتی همزمان دو شکل متفاوت از این محرکهای مستمر را مورد استفاده قرار داد. برای مثال شما می توانید از سوژه بخواهید که بر روی يك محرك بینایی مانند آینه دوار تمرکز کرده و در عین حال به صدای

يك مترونوم گوش کند. [مادرها برای خواباندن بچه‌های كوچك خود از مجموعه محرکهای مستمر شنیداری مانند لالایی، محرکهای مستمر لمسی یا زدن ضربه‌های آرام و هماهنگ به پشت آنها و بالاخره حرکات نوسانی مستمر و یکنواخت حرکت گهواره استفاده می‌کنند.]

رمز موفقیت روشهای ساده ولی بسیار مؤثر استادان قدیمی

روشهایی که چند دهه قبل استادان هیپنوتیزم بر روی سوژه‌ها به کار می‌بردند - باوجود آنکه بسیار ساده و آسانی بودند - بسیار مؤثر واقع می‌شدند. آنها با برخی از این تکنیک‌ها خیلی راحت درصد بالایی از سوژه‌های هیپنوتیزمی را با سرعت و بخوبی هیپنوتیزم می‌کردند. شاید میزان موفقیت آنها کمی هم بیشتر از امروز بود! بدون شك علت اساسی این مسأله آن بود که در آن زمان به اصطلاح سوژه‌ها خیلی ساده تر و حرف شنوتر بودند و به اندازه آدمهای این عهد و زمانه شیک و لوکس نشده بودند. امروز هر فردی در زمینه‌های روان‌شناسی، فیزیولوژی، هیپنوتیزم و... اطلاعات و آگاهیهای زیادی دارد و به این ترتیب محدوده تلقین‌پذیری برای آنها خیلی کمتر شده است. امروز دیگر همه افراد جامعه بسادگی هر حرفی را قبول نمی‌کنند، در عوض مایلند بدانند چرا برخی از پدیده‌ها اتفاق می‌افتند. این روحیه کنجکاوی نوعی حالت مقاومت را در مقابل هیپنوتیزم شدن به وجود می‌آورد.

در آن روزها افراد تحصیل کرده و آکادمیک از پرستیژ و ابهت زیادی برخوردار بودند که امروز دیگر از آن بهره‌مند نیستند. در آن تاریخ يك دكتر از اعتبار و اهمیت بسیار والایی برخوردار بود، ولی امروز به اندازه بقیه افراد جامعه - که اکثر آنها دارای تحصیلات عالیه هستند - به حساب می‌آیند.

روشهای جدید که برای القای خلسه هیپنوتیزمی به کار می‌روند، غالباً بسیار پیچیده و بغرنج هستند، ولی با این وجود به اندازه روشهای ساده‌ای که در گذشته مورد استفاده قرار می‌گرفتند، مؤثر واقع نمی‌شوند.

درس یازدهم

مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزی

روشهای متعددی که برحسب آنها عمق خلسه هیپنوتیزی یا مراحل مختلف پدیده هیپنوتیزی تقسیم بندی شده باشد بسیار زیاد و به اندازه تعداد افراد هیپنوتیزور است. جدول دیویس و هوسباند^۱ که میزان تلقین پذیری سوژه های هیپنوتیزی را مشخص می کند دارای سی قسمت و جدول لکرون - بوردو^۲ دارای پنجاه قسمت است. در بقیه کتابها عمق خلسه به درجات متعددی که بین سه تا نه درجه یا پله می شوند، تقسیم گردیده است. به نظر من اگر عمق خلسه را به شش قسمت تقسیم کنیم، در این شرایط يك سیستم کارآ و عملی به دست می آید که برای کارهای بالینی و عملی کفایت می کند. این قسمت ها عبارتند از:

۱. مرحله هیپنوتیدال یا لتارژیک

۲. خواب سبک

۳. خواب

۴. خواب عمیق

-
۱. جدول دیویس و هوسباند در کتابهای (۱) زایمان بی درد با هیپنوتیزم (۲) هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی (۳) تئوریا و کاربردهای هیپنوتیزم مورد بحث قرار گرفته است - مترجم.
 ۲. جدول لکرون - بوردو توسط این قلم ترجمه و به صورت فصلی تکمیلی در پایان کتاب دایرة المعارف پدیده های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی آمده است - مترجم.

۵. سونامبولیسم یا خوابگردی

۶. سونامبولیسم عمیق

سه مرحله اول را می توان با اصطلاح منريك^۳ مشخص کرد، درحالی که سه مرحله بعدی با اصطلاح آمنريك^۴ معرفی می شود.

در سه مرحله نخست درجات زیادی از آگاهی یا خاطره سوژه نسبت به اتفاقاتی که در شرایط خلسه بر او یا در جوار وی گذشته به چشم می خورد: در دو پله اول و دوم سوژه ممکن است در مبارزه جویی نتواند چشمانش را باز کند و یا اگر به او تلقین شود که نمی تواند دستش را خم کند، به انجام این کار قادر نباشد (کاتالپسی نسبی). در پله سوم از طریق تلقینات هیپنوتیزی تسلط خوبی بر عضلات ارادی اش پیدا می کند و به این ترتیب این امکان فراهم می گردد که او از فعال کردن يك عضله یا گروهی از عضلات بدنش قاصر باشد و در این شرایط می توان کاری کرد که نتواند بنشیند یا بایستد. اگر شما به او تلقین کنید در این مرحله او دیگر نمی تواند صحبت کند و یا موافق با تلقینات شما، او از تلفظ حروف خاصی در کلمات باز می ماند. بنابراین اگر در این مرحله به او بگویید که وی دیگر در زمان شمردن اعداد، عدد خاصی - مثل چهار - را فراموش می کند، او در زمان شمردن یا بیان اعداد، دیگر این عدد خاص را به زبان نخواهد آورد. حتی در مراحل اول و دوم هم تا حدود کمی سوژه های هیپنوتیزی می توانند پدیده تلقینات بعد از هیپنوتیزی را نشان دهند. سوژه ای که این مراحل سبك هیپنوتیزی را پشت سر گذاشته، پس از بیدار شدن نمی تواند بخوبی قبول کند که او اصلاً هیپنوتیزم شده است. شما مکرراً از سوژه ها می شنوید که می گویند: «من می توانستم چشمانم را باز کنم و یا دستم را خم نمایم، اگر کمی بیشتر زور زده بودم.» مثل اینکه برای انجام این کارهای ساده به زور زدن بیشتری نیاز داشته است!

در پله سوم امکان پیدایش بی حسی دستکشی یا بی دردی نسبی پدید می آید (غیر حساس شدن به محرکهای درد). همین طور در این شرایط فراموشی یا آمیزی نسبی پدید آمده و امکان پیدایش ناکامل توهمات شکل می گیرد، به این معنی که او با چشم بسته برخی از توهمات بینایی را بر اثر تلقینات شما احساس می کند. اگر شما از او بخواهید که چشمانش را

3. MNESIC

4. AMNESIC

باز کند، در این عمق از خلسه فوراً از خواب بیدار می شود. در این مرحله برخی از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی ساده را قبول و اجرا می کند. اگر شما بخوبی و مطابق اصول علمی به او تلقین کنید، برخی از فراموشیهای نسبی در بعضی از سوژه های خوب مشاهده می گردد.

پله چهارم آغاز مراحل آمیزیک یا فراموشی است. در این مرحله سوژه با تلقین می تواند يك عدد یا حتی نامش را فراموش کند. او پس از بیدار شدن، چیزی را در ارتباط با حوادث و وقایع زمان خلسه به یاد نمی آورد، حتی اگر این زمان چند ساعت طول کشیده باشد. در این مرحله می توان با تلقین شرایطی را به وجود آورد که او اصلاً در مقابل محرکها، دردی را احساس نکند، ولی با این وجود احساس لمس در او باقی می ماند. بنابراین اگر در این شرایط نیشگون محکمی از سوژه گرفته شود، او فقط فشار کمی را احساس می کند. در این شرایط بدون آنکه خطر بیدار شدن موجود باشد، می توانید با تلقین از سوژه بخواهید تا چشمانش را باز کند. در این زمان امکان پیدایش توهمات بویایی یا چشایی پدید می آید و تلقینات پس از هیپنوتیزمی پدیدار می گردند. از سوی دیگر امکان پیدایش هیپنرآمیزی یا بیاد آوردن خاطرات فراموش شده به وجود می آید. يك پدیده بسیار جالب در این مرحله این امکان جالب است که می توان به كمك تلقینات بعد از هیپنوتیزمی با يك عبارت یا علامت سوژه را که بیدار شده سرعت دوباره به حالت هیپنوز برگردانید و یا اینکه خود سوژه به این طریق و با کاربرد تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به خلسه هیپنوتیزمی برسد که معمولاً از این پدیده با نام «شرطی شدن برای خود هیپنوتیزم» یاد می شود.

پله پنجم آغاز مرحله سومانابولیسیم است. در این گام می توان به صورتی فراموشی پس از بیدار شدن را به وجود آورد به طوری که سوژه کمترین خاطره یا یادی از زمان و حوادث دوران خلسه نداشته باشد. از سوی دیگر در این عمق از خلسه چه در زمان خلسه و چه به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی می توان تمام یا قسمتی از خاطرات مربوط به يك واقعه را از ضمیر سوژه پاک کرد. در پله پنجم بسادگی توهمات مثبت و گاهی توهمات منفی می توانند شکل بگیرند.

پله ششم را سومانابولیسیم عمیق تشکیل می دهد. یکی از اختصاصات بسیار جالب این مرحله امکان پیدایش توهمات منفی است. به این معنی که پس از تلقین، او دیگر نمی تواند فردی را ببیند که در کنار او قرار گرفته است. سوژه در این پله می تواند تمام پدیده های هیپنوتیزمی را که سوژه های دیگر می توانستند در گامهای قبلی به وجود بیاورند، خود به تنهایی

انجام دهد.

قضاوت در مورد عمق خلسه

برای آنکه میزان عمق خلسه در يك سوژه خاص را تعیین کنیم، تلقینات ساده ای را به او می‌دهیم تا اجرا کند. پس از توفیق در انجام آن، بتدریج پدیده‌های مشکل‌تری را به او تلقین می‌کنیم تا انجام دهد. بالاخره به مرحله‌ای می‌رسیم که مشاهده می‌کنیم این سوژه بخصوص نمی‌تواند آن پدیده را انجام دهد. باتوجه به مشکل‌ترین پدیده ای که قادر به قبول آن از طریق تلقین بوده، عمق خلسه یا میزان تلقین‌پذیری او مشخص می‌شود. سوژه ای که کاتالپسی دست در او شکل گرفته ولی با زور بتواند دستش را پایین بیاورد - درحالی که به او تلقین کرده بودیم که او نمی‌تواند دستش را پایین بیاورد - در گام اول از عمق خلسه در سیستم شش مرحله‌ای قرار دارد. اگر او نتوانست دستش را پایین بیاورد، لااقل در گام دوم قرار دارد. اگر به این سوژه تلقین کردید که از يك تا ده بشمارد ولی عدد بین ۵ و ۷ را فراموش می‌کند، اگر او در زمان شمردن موقعی که به عدد ۶ رسید مکث کرد و با کمی کوشش نتوانست این عدد را تلفظ کند، می‌توانیم نتیجه بگیریم که او به علت ناتوانی عضلانی نتوانست این عدد را بگوید، بنابراین حداقل در گام سوم قرار دارد. کوشش انجام شده توسط سوژه نمایانگر این حقیقت است که او این عدد را فراموش نکرده است. پس از این ما تصمیم می‌گیریم میزان بی‌حسی یا آنالژی را در سوژه مشخص کنیم، اگر سوژه تا حدودی نسبت به محرکات درد بی‌حسی نشان داد، معلوم می‌شود که در قدم سوم قرار دارد.

اگر بر اثر تلقین در این زمینه که سوژه عدد خاصی را از بین اعداد گم کرده، سوژه بتواند بدرستی و بدون مکث قابل ملاحظه‌ای بقیه عددها را بازگو کند، این موضوع می‌تواند دلیل این باشد که او عدد تلقین شده را فراموش کرده و وارد مرحله آمیزی شده است. برای آنکه به صورت مضاعفی در زمینه استقرار آمیزی اطمینان پیدا کنیم، می‌توانیم به او تلقین کنیم که نام یا آدرس خانه‌اش را هم فراموش کرده است. اگر او بخوبی به این آزمایشها جواب داد، نتیجه می‌گیریم که با پیدایش آمیزی او حداقل در پله چهارم قرار دارد. در این شرایط می‌توانیم مطمئن باشیم که او به مرحله بی‌دردی کامل رسیده و شاید بتواند انواع توهّمات رادرك کند و حتی پس از باز کردن چشم‌هایش هنوز در خلسه هیپنوتیزی باقی بماند. اگر او عملاً در انجام تمام آزمایشهای فوق موفق بود، می‌توانیم مطمئن باشیم که او می‌تواند تلقینات بعد از

هیپنوتیزمی را بخوبی انجام داده و پس از بیدار شدن، از طریق يك علامت یا عبارت فوراً به حالت خلسه برگردد و یا پس از بیدار شدن از طریق علایم یا عباراتی که به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی دریافت کرده، سریعاً به حالت هیپنوتیزم درآید.

پس از گام چهارم به مراحل سونامبولیسم می‌رسیم. برای آنکه مطمئن شویم سوژه وارد این مراحل گردیده، می‌توانیم به او تلقین کنیم که وی نه احساس درد می‌کند و نه اصلاً تماسی را درک می‌کند. اگر این آزمون با موفقیت انجام گردید، سوژه حداقل در گام پنجم می‌باشد. اگر بخواهیم بدانیم او به پله ششم رسیده یا نه، بایستی به آزمون پیدایش توهم منفی متوسل شویم. بندرت ممکن است حتی در گام پنجم برخی از سوژه‌ها موفق به درک توهمات منفی بینایی شوند، ولی اگر این توهم منفی بینایی با توهم منفی شنوایی همراه بود، به طور حتم و یقین سوژه در يك خلسه سونامبولیستی عمیقی قرار گرفته است. در این مرحله سوژه می‌تواند تمام پدیده‌هایی را که در گامهای ششگانه عمق هیپنوتیزم ممکن است ارائه شوند، نشان دهد برخی از موانع شخصیتی ممکن است از پیدایش برخی از پدیده‌های هیپنوتیزمی جلوگیری کنند. در این شرایط انواع خاصی از پدیده‌ها حتی در خلسه عمیق هم متجلی نمی‌گردند. برای مثال برخی از سوژه‌ها هرگز به آزمیزی دچار نمی‌شوند، زیرا يك ترس یا علت ناشناخته مانع آن می‌شود که او ارتباط خویش با دنیای اطراف را از دست بدهد. برخی از سوژه‌ها ممکن است حتی در سونامبولیسم هم دچار بی‌دردی نشوند و یا اینکه در برابر برخی از محرکها بی‌حس شده و در مقابل يك عده از محرکهای دیگر عکس‌العمل نشان دهد. برای مثال من سوژه سونامبولیستی خوبی را به یاد دارم که اعمال جراحی بزرگی را بخوبی تحمل می‌کرد ولی در این عمق از خلسه اگر در کنار او يك کبریت یا فندک روشن می‌شد، فوراً از خواب بیدار می‌شد. زمانی که علت پیدایش این عکس‌العمل از او سؤال شد، معلوم گردید که او در شش سالگی در يك آتش‌سوزی دچار ترس و وحشت بسیار شدیدی شده و این زمینه باعث شده تا در حالت خلسه نسبت به آتش عکس‌العمل غیرمتعارف و اغراق‌آمیز نشان دهد. حتی اگر برای شجاع بودن و نشان ندادن عکس‌العمل هم به او تلقین می‌شد، او تنها با شنیدن صدای روشن کردن کبریت در يك خلسه عمیق متوحش و برآشفته می‌گردید.

تمام تقسیم‌بندیها در هیپنوتیزم قراردادی هستند

شاید این موضوع نیاز به تأکید زیادی نداشته باشد که تمام تقسیم‌بندیها در هیپنوتیزم

نسبی و غیردقیق هستند. محال است شما بتوانید عده ای از قوانین دقیق را که جامع و مانع باشند، در هیپنوتیزم برقرار کنید. در بسیاری از موارد عده زیادی از پدیده ها در قدمهای مختلف پدید می آیند. بنابراین تنها به دلیل وجود یا عدم يك پدیده، نمی توان به صورت دقیقی درباره عمق خلسه يك سوژه قضاوت کرد. تنها زمانی می توان قضاوت کرد که سوژه در عمق خاصی از خلسه باشد و او به چند پدیده که در این سطح است جواب داده باشد. از سوی دیگر مانند سایر موارد، در اینجا هم اختلافات فردی بین انسانها بایستی در نظر گرفته شوند. برای مثال برخی از سوژه ها خیلی زودتر از قدمی از عمق خلسه که در آن قرار دارند به برخی از توهّمات حواس پنجگانه جواب مناسب می دهند. برای مثال آنها توهّمات بویایی یا شنوایی را بزودی و بخوبی قبول می کنند، درحالی که در برابر توهّمات بینایی یا لمسی خیلی دیرتر عکس العمل نشان می دهند. برای آنکه بخوبی بتوانیم در زمینه عمق خلسه به قضاوت پردازیم، به کسب تجربه فراوانی نیاز است. در این راستا نه تنها با مطالعه بایستی به جمع آوری اطلاعات و دانش پردازیم، بلکه باید از طریق تجربه و تمرین به مهارتها و دستاوردهای تجربی بیشتری نائل آییم. ما باید در مقابل اطلاعات و دانشهای جدید، ذهنی باز و بدون تعصب و پیش داوری داشته باشیم. ما باید با دقت پدیده ها را به همان صورتی مشاهده کنیم که دارند اتفاق می افتند، نه اینکه برخی از قسمت های آن را به شکلی تعبیر و توصیف نماییم که با اطلاعات و معلومات قبلی ما هماهنگی دارند. تنها در این شرایط سیر به سوی کمال و استادی ممکن و مقدور می شود.

درس دوازدهم

پدیده های هیپنوتیزی

تمام پدیده های هیپنوتیزی را می توان در هفت طبقه کلی تقسیم بندی کرد. در این درس به شکلی خلاصه به شرح و تفسیر این پدیده ها می پردازیم و به ذکر مثالهایی بسنده می کنیم. در زمان بیان این مثالها در داخل پرانتز عددی نوشته می شود که نمایانگر طبقه یا گامی از خلسه هیپنوتیزی است که در آن قدم این پدیده هیپنوتیزی می تواند تجلی و تظاهر پیدا کند. این موضوع بسیار مهم است، زیرا به این طریق شما در هر گامی از خلسه هیپنوتیزی به دنبال ایجاد و ارائه پدیده هایی می گردید که در آن گام می توانند پیدا شوند. بنابراین بیهوده در يك گام خاص برای پیدایش پدیده هایی کوشش نمی کنید که در آن شرایط امکان پذیر نمی باشند. واضح است که عدم پیدایش این عکس العمل های مناسب در او، به عنوان شکست شما در این شرایط به حساب می آید.

کنترل دستگاهها یا سیستم های ارادی

- الف. کنترل ساده عضلانی: کاتالپسی پلك ها (قدم اول)، کاتالپسی دستها (قدم دوم)، منقبض شدن مشت (قدم دوم)، قادر نبودن به بالا بردن دستها (قدم دوم) و غیره.
- ب. کنترل عضلات و اعمال ساده: ناتوانی در برخاستن از روی صندلی (قدم سوم)، ناتوانی برای راه رفتن از يك نقطه بخصوص (قدم سوم)، چرخاندن دستها به گرد یکدیگر و عدم توانایی متوقف کردن این حرکات (قدم سوم) و غیره. آفازی یا عدم توانایی در بیان يك نام و یا

يك عدد.

آمنزی

ناتوانی در زمینه به خاطر آوردن يك اسم، يك عدد و يا يك آدرس و غيره (قدم چهارم)، ناتوانی در به یاد آوردن وقایعی که در زمان خلسه اتفاق افتاده (قدم چهارم).

بی دردی و بی حسی

نسبت به درد حساس نبودن (قدم چهارم)، ناتوانی در احساس درد و هم لمس (قدم پنجم).

توهمات

الف - توهمات مثبت: دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود ندارند (قدم پنجم).
ب - توهمات منفی: ناتوانی در شنیدن یا دیدن چیزهایی که وجود دارند (قدم ششم).
چهار طبقه فوق الذکر از پدیده‌های هیپنوتیزمی در درسهای قبلی در مبحث مراحل هیپنوتیزم مورد بحث قرار گرفتند، بنابراین در این درس به صورتی خلاصه به آنها اشاره شد. دو طبقه زیر در صفحات قبل مورد اشاره قرار نگرفته‌اند، بنابراین در اینجا با شرح و تفسیر بیشتری مورد بحث قرار می‌گیرند.

هیپرمنزی

هیپرمنزی به حالتی اطلاق می‌شود که با افزایش قدرت فرد در به یاد آوردن و به خاطر آوردن همراه است و معمولاً تصور می‌شود که مخالف و متضاد آمنزی یا فراموشی بوده باشد. سه شکل متفاوت از تظاهرات و تجلیات هیپرآمنزی در هیپنوتیزم مشاهده می‌شوند که عبارتند از:

الف - به یاد آوردن حوادث و مطالبی که به صورتی آگاهانه فراموش شده‌اند. (قدم چهارم و بندرت قدم سوم). اگر شما به فردی که در شرایط هیپنوز قرار دارد بگویید که نام آموزگار سال اول خود را به یاد بیاورد، به احتمال زیاد او می‌تواند این کار را انجام دهد، هرچند در شرایط معمولی این نام را فراموش کرده باشد. از سوی دیگر او با شرح و تفسیر دقیق قادر به

شرح و بیان نکات دقیقی از سالهای رفته عمر خویش است که در شرایط بیداری متعارف آنها را فراموش کرده است. با بیان دیگر در شرایط خلسه پرده از زوی خاطرات از یاد رفته کنار زده شده و اتفاقات، حوادث و خاطراتی در برابر آگاهی ما قرار می گیرند که مدتهاست به دست آرشیو راکد خاطرات فراموش شده سپرده شده اند.

ب - سیر قهقرایی در زمان، زنده شدن حوادث و خاطرات گذشته در ذهن انسان (قدم پنجم و قدم ششم).

سیر قهقرایی در زمان یکی از پدیده های بسیار جالب و دل انگیز پدیده هیپنوتیزی است که در طی آن سوژه نه تنها برخی از حوادث و اتفاقات گذشته را در ذهنش زنده می کند، بلکه در زمان بیان آنها تمام احساسها و هیجاناتی را هم عرضه می دارد که در زمان آن حوادث و اتفاقات نشان داده بود. اگر این وقایع مربوط به اوایل زندگی کودکانه او بوده باشند، ممکن است او با همان زبان بچگانه به شرح وقایع بپردازد و همان اداها و رفتارهایی را نشان دهد که معمولاً در آن سالهای کودکی به آن صورت عمل می کرده است. بنابراین اگر شما بخواهید نام آموزگار سال اول ابتدایی او را از وی پرسید، بهتر است ابتدا او را به هفتمین سال زندگی و به اولین کلاس دبستانی رجعت بدهید و در این شرایط نام آموزگاری را پرسید که در این شرایط در برابر او قرار گرفته است. در این شرایط شما می توانید از او پرسید که معلم او زن است یا مرد؟ چه لباسی پوشیده و یا مشخصات ظاهری او چگونه است. حتی شما می توانید نام کسانی را پرسید که به عنوان همکلاسی دز کنار او قرار گرفته اند. در این شرایط با افعال زمان حال او به شرح و بیان مشاهدات خود می پردازد و به صورتی عمل می کند که گویی کلیه حوادث و جریانات گذشته دوباره در برابر او ظاهر گردیده و یا او به آن دوران برگشته است.

سیر قهقرایی در زمان وسیله درمانی بسیار پرارزشی است که نباید به صورت بازیچه ای بیهوده مورد استفاده قرار بگیرد. همیشه در زمان استفاده از آن بایستی برخی از دلایل و اهداف درمانی وجود داشته باشند. بنابراین هرگز يك هیپنوتیزور صحنه نباید آنها را مورد استفاده قرار دهد.

ج - قدرت تصویربرداری ذهنی (قدم پنجم و در برخی از سوژه ها قدم ششم).
تعداد بسیار اندکی از سوژه های هیپنوتیزی قادر به ارائه این شاهکار هستند که فوق العاده جالب و دل انگیز است. برای نمایش این پدیده می توانید در خلسه سومانابولیستی از سوژه بخواهید که برای چند لحظه به قسمت مشخصی از اتاق نگاه کند و آنچه را که مشاهده

می‌کند، به خاطر بسپارد. يك راه ساده تر و عملی تر این است که در این شرایط برای لحظاتی به يك صفحه از کتاب نگاه کند و بعد از بستن کتاب از او بخواهید که سطر دهم آن را برای شما بگوید. اگر او استعداد تصویربرداری ذهنی داشته باشد، در این شرایط با دقت و صحت خارق العاده ای می‌تواند این کار دقیق را انجام دهد. این يك استعداد فطری و ذاتی است که عده محدودی دارند و اکثریت عظیمی از مردم فاقد آن هستند. این قابلیت و استعداد با تعلیم و تعلم حاصل نمی‌شود بلکه مانند نوری است که خداوند به کالبد انسانهایی می‌تاباند که به پیدایش آن اراده فرموده است. همان‌طور که قبلاً بیان گردید، این پدیده بسیار نادر است و نویسنده این کتاب تنها با چهار مورد که دارای این قابلیت بوده اند برخورد داشته است. شما از طریق هیپنوتیزم می‌توانید به سوژه‌ها کمک کنید تا قدرت حافظه خود را از طریق تلقینات هیپنوتیزمی بهتر و دقیق تر کنند، ولی آنها هرگز نمی‌توانند به هیچ صورتی به سطح تصویربرداری ذهنی برسند.

هیپراستزی حواس (یا تشدید و تقویت حواس پنجگانه)^۱

آزمایشهای متعددی وجود دارند که در طی آنها این امکان فراهم می‌آید که بر روی سوژه‌های مختلف تغییرات حدّت و شدت حواس پنجگانه را مورد ارزشیابی قرار دهیم. برخی از حواس حتی در قدم سوم قابل تغییر و دستکاری هستند، درحالی که بقیه آنها فقط در شرایطی تغییر پیدا می‌کنند که سوژه به مرحله سوم نامبولیسم رسیده باشد. از آنجایی که سوژه‌ها در ارائه این تغییر و تبدیلات اختلافات بسیار گسترده ای را نشان می‌دهند، بنابراین هرگز نباید از این پدیده‌ها به عنوان معیاری برای مشخص کردن عمق خلسه استفاده کرد.

الف - حس بویایی در برخی از سوژه‌ها می‌تواند تغییرات و تحولات شدیدی را نشان دهد. برای مثال اگر يك شیشه پر از آب را به سوژه ای ارائه دهید و به او تلقین کنید پر از عطر است، او ممکن است قبول کند. از سوی دیگر اگر يك بطری پر از محلول بسیار بدبو و سوزنده آمونیاك را زیر بینی يك سوژه قرار دهید و بگویید يك شیشه عطر است، او ممکن است با خوشی و نشاط فوق العاده ای با يك یا چند نفس عمیق آن را بو کند و اظهار لذت و شغف بنماید.

۱. کم و یا زیاد شدن قدرت حواس بینایی و شنوایی قبلاً تحت عنوان «توهمات» مورد بحث و تفسیر قرار گرفته است - مترجم.

ب- حس چشایی يك سوژه ممکن است به اندازه ای متحول شود که اگر شما يك لیوان آب را به او بدهید و بگویید شراب است، او این احساس را پیدا کرده و حتی پس از نوشیدن آن، دچار علایم و شواهد مستی شود.

ج- عملاً از بین بردن آثار حواس پساوایی یا لمس منجر به پیدایش شواهد بی‌دردی و بی‌حسی می‌شود، به این ترتیب به اشکال متعدد و متنوعی می‌توان حس لمس را تشدید نمود یا تخفیف داد. با تلقین و بر روی سوژه مناسب و در عمق مناسبی از خلسه می‌توان حالتی به وجود آورد که او يك مداد را به عنوان يك میله آهنی گذاخته قبول کرده و در زمان تماس با دستش، شدیداً احساس داغی و سوختگی کند. از سوی دیگر می‌توان قدرت لمس يك سوژه را بسیار تشدید یا تقویت کرد. در این شرایط اگر او دستش را بر روی يك قطعه پارچه قرار دهد، این احساس برای او پدید می‌آید که گویی می‌تواند تمام ساختمان بافتی این پارچه را احساس کند.

تغییر و تعدیل اعمال فیزیکی بدن

از طریق تنفس می‌توانید شماره و عمق تنفس‌های سوژه را تغییر بدهید. به این ترتیب تنفس‌های او تندتر یا کندتر می‌شوند. به همین صورت با آسانی می‌توانید تعداد ضربانات نبض با قلب يك نفر را تندتر یا کندتر کنید. شما می‌توانید حرکات دودی قسمت‌های مختلف لوله گوارش را تندتر یا کندتر کرده و یا میزان ترشح شیره معده را افزایش یا کاهش دهید. شما می‌توانید میزان خونریزی - مثلاً از محل خارج کردن دندان - را بسیار کم کرده و یا میزان جریان بزاق را بسیار زیاد یا کم کنید. هر زمان که به ارائه یا نمایش این پدیده‌ها نیازی باشد، باید این برنامه‌ها تحت نظر يك پزشك صورت بگیرند.

پدیده‌های مرتبط با تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

از دومین قدم یا سطح خلسه هیپنوتیزم تلقینات بعد از هیپنوتیزمی می‌توانند مؤثر واقع شوند. در قدم دوم تنها پدیده‌هایی می‌توانند پس از بیدار شدن تحقق پیدا کنند که پیدایش آنها در همان سطح از خلسه هیپنوتیزمی امکان‌پذیر باشد. در این شرایط هم این اثر تنها برای مدت محدودی استمرار پیدا می‌کند.

اگر پدیده جالب تلقینات بعد از هیپنوتیزمی را به کنار بگذاریم، در این شرایط تمام

پدیده‌ها و آثار هیپنوتیزم در شرایطی آشکار می‌گردند که سوژه در خواب است. بنابراین به محض اینکه هیپنوز خاتمه پیدا کند، همانند يك رؤیا تمام آن آثار و شواهد هم به صورت ناگهانی از بین می‌روند. بنابراین برای کسب نتایج بهتر و مستمر از هیپنوتیزم، لازم است که ما بخوبی با تلقینات بعد از هیپنوتیزمی آشنا شویم تا بتوانیم از انواع آن در مضامین متعدد مربوط به خلسه بیشترین فایده را برده باشیم.

تلقینات بعد از هیپنوتیزمی را می‌توان به دودسته مهم تقسیم کرد. نوع اول آنهایی هستند که در زمان خلسه پدیدار گردیده و بعد آثار آن تا زمان بیداری و پس از آن استمرار پیدا می‌کند. برای مثال به سوژه تلقین می‌شود که نامش را فراموش کرده و دیگر نمی‌تواند آن را به خاطر بیاورد. این فراموشی حتی پس از بیدار شدن هم استمرار پیدا می‌کند، تا زمانی که شما علایم یا عبارت خاصی را بیان کنید. این سوژه پس از بیدار شدن کاملاً هشیار و عادی است و تنها نمی‌تواند نام خودش را به یاد بیاورد.

شکل دیگر از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به این صورت است که در شرایط خلسه به سوژه در زمینه خاصی تلقین می‌شود و به او متذکر می‌شویم که پس از بیداری تنها در شرایطی آثار و پیامدهای آن بروز می‌کند که شما عبارت یا علامت خاصی را به او ارائه بدهید. برای درك بهتر این مضمون بار دیگر با تکیه بر مثال ذکر شده، به توصیف این مطلب می‌پردازیم. برای رسیدن به این هدف به سوژه تلقین می‌کنیم که او دیگر نمی‌داند که چه کسی است. پس از آن دوباره اسمش را به او متذکر می‌شویم و به او می‌گوییم: «زمانیکه شما بیدار شدید، می‌دانید که چه کسی هستید. ولی پس از آنکه من دوبار دستم را به هم زدم - [یا هر علامت دیگر] - شما دوباره نامتان را فراموش می‌کنید، تا زمانی که من با دست راستم يك بشکن بغل گویشتان بزنم. در آن حال دوباره یادتان می‌آید که چه کسی هستید.»

در مثال بالا، دوبار زدن دستها به یکدیگر همانند يك علامت است که قوه محرکه ضمیر مادون آگاه را بیدار و فعال می‌کند و با به یاد آوردن مضمون و پیام تلقین بعد از هیپنوتیزمی، فراموشی از بین رفته و نام سوژه دوباره به یادش می‌آید.

نوع دوم از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی خیلی از شکل اولی آن بهتر و مؤثرتر است و برای مدت طولانی‌تری استمرار و دوام پیدا می‌کند. اجازه بدهید طی مثالی این موضوع را بیشتر برای شما روشن کنیم.

تصور بفرمایید يك سوژه برای کارهای دندانپزشکی شرطی شده است. در زمان هیپنوز،

هیپنوتیزور متوجه می شود که او به عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی وارد شده و بدون بی دردی می تواند يك کار دندانپزشکی را تحمل کند. تصور کنید که این بیمار توسط پزشکی شرطی شده که مطب او با مطب دندانپزشك در حدود يك ساعت راه فاصله دارد. اگر پس از بی حس و کرخت کردن فکها به او تلقین کنیم که او حالا به طرف مطب دندانپزشك حرکت می کند و این بی دردی و کرختی تا پایان کارهای دندانپزشك بر روی دندان یا دندانهای او استمرار پیدا می کند، این احتمال وجود دارد که در این محدوده زمانی این آثار بی دردی کم شود یا نشود. بنابراین ما بایستی به ابتکاری دست بزنیم که این محدوده های زمانی و مکانی که بر روی خلسه پدید آمده، بدون تأثیر باشد. بنابراین شما از نوع دوم تلقینات بعد از هیپنوتیزمی استفاده می کنید و آن به این شکل مؤثر واقع می شود: به سوژه تلقین می کنید که او پس از بیدار شدن، از همه جهات احساس می کند که در شرایط عادی و طبیعی قرار دارد و هیچگونه کرختی و بی حسی را در لثه هایش احساس نمی کند. ولی به او بگویید زمانی که او به مطب دندانپزشك برسد و بر روی صندلی یا تخت دندانپزشك قرار می گیرد، بلافاصله احساس می کند که لثه های او می خارند. پس از آنکه او دستش به لثه هایش برسد، بلافاصله کرختی و بی حسی عمیق و گسترده ای در لثه هایش پدید می آیند و تا پایان کار دندانپزشك این بی حسی کامل باقی می ماند. واضح است که آثار این شکل از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی دیگر بسادگی و بزودی از بین نمی رود.

از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی ما می توانیم به بسیاری از فواید و برکات هیپنوز دسترسی پیدا کنیم. این پدیده در هیپنوتیزم درمانی يك پایه اساسی بوده و به صورتهای متنوعی از آن بهره گیری می شود. یکی از مهم ترین ویژگیهای آن استمرار و بقای آثار تلقینات درمانی است که از این طریق نیاز بیمار به مراجعه مکرر و مستمر به مطب پزشك کمتر می شود. روانپزشکانی که با کاربرد تلقینات بعد از هیپنوتیزمی آشنایی کاربردی داشته باشند، از این امکان ناب می توانند برای درمان بسیاری از بیماریها و ناتوانیها بهره ببرند. برای بهره گیری از این قابلیت ممتاز، پزشك بایستی مهارتهای لازم در زمینه هیپنوتیزم درمانی را کسب کرده باشد.

آزاد شدن از تأثیر تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

هر تلقینی که برای تأثیرگذاری در يك محدوده زمانی خاصی ارائه می شود، حتماً بایستی در موقع لازم از بین برده شود. برای مثال اگر شما به سوژه تلقین کردید که او پس از بیدار شدن

نمی‌تواند با يك کبریت سیگاری را روشن کند، سوژه پس از بیدار شدن همین احساس را خواهد داشت و دستش به اندازه کافی به سوی کبریت حرکت نمی‌کند تا سیگاری را روشن کند. این ناتوانی برای ساعتها حتی تا پایان روز ادامه پیدا می‌کند، مگر آنکه شما با يك تلقین متضاد، آثار تلقین قبلی را از بین ببرید. يك علامت رضایت بخش برای از بین بردن اثر تلقینات بعد از هیپنوتیزمی می‌تواند بهم‌زدن دستها، بشکن زدن، سرفه کردن و یا يك محدوده زمانی مشخص باشد. همیشه به یاد داشته باشید که در زمان دادن تلقینات بعد از هیپنوتیزمی، روشی را هم برای زائل کردن آن در نظر گرفته باشید. اگر شما به صورت مغشوشی عمل کنید و بدرستی برای این کار چاره‌اندیشی نکرده باشید، این احتمال وجود دارد که اختلالاتی را به وجود بیاورید. برای مثال اگر شما به سوژه تلقین کنید که او پس از بیدار شدن يك بی‌حسی در قسمت خاصی از بدنش احساس می‌کند، سوژه پس از بیدار شدن این موضوع را احساس می‌کند ولی این بی‌حسی - متناسب با عمق خلسه او - تا مدت زیادی استمرار پیدا می‌کند. هرچند در گذر زمان آثار این بی‌دردی کم یا ضعیف می‌شود، ولی این امکان هم وجود دارد که تا مدتها درجاتی از لختی، کرختی، ضعف و سستی در این قسمت باقی بماند. از آنجا که اثرات تلقینات بعد از هیپنوتیزمی بتدریج ضعیف و کم قدرت تر می‌شوند، بنابراین در صورت نیاز می‌توان در فواصل زمانی مناسب با تکرار و تأکید بر آن اثرات آن را طولانی‌تر کرد.

اتوهیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم

فقط موارد معدودی در تاریخ وجود دارند که فردی موفق شده باشد بدون کمک دیگری واقعاً در يك خودهیپنوتیزم نسبتاً عمیقی قرار گرفته باشد، ولی بسادگی این امکان وجود دارد که ترتیبی داده شود که يك نفر بتواند بخوبی خودش را هیپنوتیزم کند. تنها شرطی که در این زمینه وجود دارد، این است که این فرد سوژه هیپنوتیزمی خوبی باشد و بتواند تلقینات بعد از هیپنوتیزمی^۱ را بپذیرد و مطابق آن عمل نماید. برای رسیدن به این هدف بایستی سوژه را در خلسه هیپنوتیزمی عمیقی قرار دهیم و در این شرایط در يك محدوده زمانی کوتاه بارها به او تلقین کنیم که از این به بعد هر بار که او مایل باشد، می‌تواند بدون حضور و کمک هیپنوتیزور و فقط از

۱. در فصل پنجم کتاب هیپنوتیزم هارتلند از انتشارات جمال الحق در صفحات ۱۸۸ - ۱۲۷ بحث مفصلی درباره تلقینات بعد از هیپنوتیزمی و راههای رسیدن به خود هیپنوتیزم از این طریق وجود دارد - مترجم.

طریق استفاده از يك عبارت یا علامت که به او داده شده، خودش را در خلسه هیپنوتیزمی قرار دهد. این علامت یا عبارت می تواند شمردن از يك تا ده، کشیدن پنج نفس عمیق و یا ترکیبی از این دو باشد. برای بیدار شدن او می تواند قبلاً يك محدوده زمانی را مشخص کند و یا به علامتی مانند شمردن معکوس از پنج تا يك متوسل شود و یا چند نفس عمیق بکشد. به این ترتیب ملاحظه می کنید چگونه بسادگی پدیده مهم تلقینات بعد از هیپنوتیزمی با تلقین صورت می پذیرد.

درس سیزدهم

تکنیک‌های پیشرفته برای ایجاد هیپنوتیزم

روشهای تشویق آمیز برای ایجاد خلسه

تا به حال ما در مورد روشهای استاندارد القای خلسه به بحث پرداخته و متذکر شده ایم که این تکنیک‌ها سالیان درازی است که مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این روشهای استاندارد سوژه توجه خود را به خارج متمرکز می‌کند. برای رسیدن به این هدف سوژه توجه یا تمرکز خود را متوجه يك فرد یا يك جسم می‌کند، این نقطه تمرکز می‌تواند صدای هیپنوتیزور، انگشتان او یا جسمی باشد که هیپنوتیزور آن را در دستش جای می‌دهد و توجه سوژه را به آن جلب می‌نماید. هدف از جلب توجه سوژه به نقاط خارجی به این علت است که تا اندازه زیادی او نسبت به خودش بی‌توجه شود. به این ترتیب تلقینات لفظی بهتر و راحت‌تر به ضمیر مادون آگاه او دسترسی پیدا می‌کند.

در جنگ‌های جهانی اول و دوم عده‌ای از پزشکان و دندانپزشکان در اردوهای اسرا گرفتار شده بودند و در شرایط کمبود داروهای بی‌حس‌کننده و بیهوشی، این افراد مجبور بودند برای درمان یا جراحی هم‌بندهای خود از هیپنوتیزم استفاده کنند. پس از پایان جنگ و زمانی که این پزشکان به وطن برگشتند، تجربیات درخشان و بدیع خود را با سایر همکاران خود در میان گذاشتند. در این میان برخی از پزشکان روانکاو هم وجود داشتند. يك روانکاو بیمارش را بر روی تختی می‌خواباند و این‌طور به نظر می‌آید که هیچگونه هدایت یا خط سیری هم به افکار بیمارش نمی‌دهد. در این شرایط بیمار از طریق تداعی آزاد هر چیزی را که به ذهنش می‌رسد

بیان می‌کند. او در این جریان حتی به سؤالات بیمار جوابی نداده و حتی ممکن است سؤال او را با سؤال دیگری جواب بگوید. این جریان برای برخی از افراد عجیب و غریب جلوه می‌کند ولی روانکاوی کلاسیک به این صورت است.

این پزشکان در موارد لزوم از هیپنوتیزم هم در روانکاوی استفاده کردند، ولی عکس‌العمل نامناسب همکاران و بیمارانشان آنها را مجبور کرد که از این وسیله که به نظر آنها بسیار کارساز و سریع‌الاثربود چشم‌پوشند. آنها به دنبال وسیله یا امکانی بودند تا بتوانند به راه‌حل مناسبی دست پیدا کنند.

بتدریج برخی از این روانپزشکان هوشمند و مبتکر به فکر جالبی رسیدند. آنها تصمیم گرفتند بدون آنکه به صورت ظاهر تلقیناتی را در اختیار بیماران گذاشته و یا از خواب صحبت کنند، بیماران خویش را هیپنوتیزم کنند! آنها به بیماران خویش می‌گفتند که در خویش فرو رفته و با خویش به راز و نیاز پردازند. این توجه به درون می‌توانست مانند توجه به بیرون در روشهای استاندارد هیپنوتیزم کردن مفید و مؤثر واقع شود. روانکاوا از بیمار می‌خواست بر روی نحوه تنفس خویش، حرکات قفسه سینه‌اش، جریان خون در بدنش و یا سایر حرکات یا عکس‌العمل‌های ضعیف یا ظریف بدنش تعمق و توجه پیدا کند. آنها به این عکس‌العمل‌ها نام اعمال حسی حرکتی یا سنسوری موتور^۱ اطلاق می‌کردند. آنها از این طریق سوژه‌ها را در یک خلسه هیپنوتیزی قرار می‌دادند. در اینجا به شرح تکنیکی می‌پردازیم که تصویر یک متد تشویق‌آمیز برای القای هیپنوتیزم را در ذهن شما زنده می‌کند.

سوژه در یک مبل یا صندلی راحتی قرار می‌گیرد و پزشک هم روبرو و یا کنار وی مستقر می‌گردد. برعکس جلسات عادی هیپنوتیزم، پزشک به سخنرانی و نطافی نمی‌پردازد و داد سخن نمی‌دهد، بلکه مطالبی ساده مانند این را بیان می‌دارد:

«حالا همان‌طور که راحت در صندلی خود نشسته‌اید، به وضعیت عمومی دستهایتان نگاه کنید. اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید به دست راستان توجه بیشتری نشان بدهید. اگر دوست داشته باشید، می‌توانید به نقطه دیگری مانند فضای بین دستهایتان و یا حتی کف اتاق توجه پیدا کنید. هرگز به نقطه یا محلی، دقیقاً و عمیقاً توجه و تمرکز نکنید، بلکه بگذارید نگاه بی‌تفاوت و بی‌توجه شما به صورتی سطحی و گذرا بر روی ناحیه‌ای که دستهای شما در آن

ناحیه قرار گرفته اند، متمرکز شود.

شما ممکن است خیال کنید که در این لحظه به صورتی بی حرکت نشسته اید، ولی در حقیقت این طور نیست. همان طور که من به شما متذکر می شوم، هیچ موجود زنده ای نمی تواند کاملاً ساکت و بی حرکت قرار بگیرد. همیشه برخی از حرکات و تغییر شکل ها در بدن شکل می گیرند. قلب ما به صورتی دائمی می تپد. معمولاً شما از تپیدن قلبتان آگاه نیستید، زیرا به این حرکات توجهی ندارید. اگر شما درباره نحوه ضربانات قلب خودتان فکر کنید، نه تنها آن را احساس می کنید، بلکه گاهی صدای آن را هم می شنوید. ریه شما همیشه در حالت جمع شدن و منبسط شدن است، البته این حرکات در سطوح ناآگاه صورت می گیرند، ولی اگر بخواهید، براحتی می توانید این انقباضات و انبساطات ریوی را حس کنید.

از سوی دیگر، گردش خون در قسمت های مختلف بدن شما، چیزی است که اگر بخواهید می توانید از آن آگاهی پیدا کنید. شما می توانید تجسم کنید که چگونه جریان خون در شریانها و وریدهای شما برقرار می گردد. در قسمت های مختلف بدن شما پدیده های متعدد و متنوعی شکل می گیرند. اگر شما بر روی قسمت های مختلف بدنتان به تعمق و توجه بپردازید، متوجه می شوید که حرکات یا عکس العمل هایی در برخی از نقاط بدن شما شکل می گیرند، این مناطق حتی قسمت هایی هستند که شما تا به حال بر روی آنها تعمق نکرده اید. برای مثال اگر توجه بیشتری به دستهایتان داشته باشید، ممکن است تحولات و تغییرات زیادی را مشاهده کنید. در این شرایط معمولاً احساسهای متنوعی در دستهایتان پیدا می شوند. مثلاً این احتمال وجود دارد که احساس پرشی در برخی از عضلات کف دست یا انگشتانان پدید آید. در برخی از افراد نوعی پدیده شبیه به غلغلک یا سبکی آشکار می گردد. در هر فردی این احساس به شکل خاصی ظاهر می گردد و یا در دست بخصوصی شکل می گیرد. در این لحظات معمولی احساس حرکت یا پرشی در یکی از انگشتان دست ظاهر می شود. فرقی نمی کند که این دست، دست راست یا چپ بوده باشد. در هر صورت بزودی يك احساس خارش، پرش عضلانی و یا سبکی پدیدار می گردد. در بعضی از افراد این احساس در کف یا پشت دست شکل می گیرد، در صورتی که در عده زیادی این ادراکات در انگشتان بویژه در قسمت های نرم و حساس بند آخر ظاهر می گردند.

به محض آنکه شما متوجه پیدایش هریک از این حرکات یا ادراکات در هر يك از دستهایتان شدید، لطفاً تمام توجه و تمرکز خودتان را متوجه آن قسمت بخصوص بکنید. حواس

آگاهی ما، از آن دستور می گیرد! به این ترتیب که تحت تأثیر این انگیزه و آگاهی مستقل، لحظه به لحظه این دست-بیشتر و بیشتر به بالا و بالاتر حرکت می کند. حالا شما دارید بدقت این دست را مشاهده می کنید که دارد به سمت بالا و بالاتر حرکت می کند. حالا به این موضوع جالب فکر کنید که این دست در حرکت به طرف بالا، بالاخره به چه مقصدی می رسد؟ آیا این حرکت به صورتی عمودی و به طرف بالاست و یا اینکه به طرف بالا و عقب - به سمت صورت شما - حرکت می کند؟ آیا مفصل آرنج شما همان طور راست باقی می ماند و یا اینکه بر روی خودش خم می شود؟ همان طور که این دست به طرف بالا و بالاتر حرکت می کند، شما با تعجب و شگفتی به این منظره جالب و دل انگیز نگاه می کنید! شما اشتیاق دارید تا بدانید حرکت بعدی این دست چه خواهد بود؟ آیا این دست همین طور به طرف بالا خواهد رفت و یا آن طور که در اکثر سوژه ها مشاهده می کنیم، به طرف بالا و به سمت صورت شما حرکت خواهد کرد. در بسیاری از موارد پس از اینکه دست به طرف بالا و تا حدود سطح شانه ها بالا آمد، به طرف صورت سوژه حرکت می کند. در تعداد زیادی از موارد سوژه های دیگر به ما گزارش داده اند که در این شرایط مفصل آرنج به خودی خود منحرف شده و دست به سمت صورت به حرکت خود ادامه می دهد. در مورد شما هم وضع به همین صورت ادامه پیدا می کند. دست دارد بآهستگی - ولی به صورتی مستمر - به طرف صورت شما حرکت می کند. لحظه به لحظه این دست بیشتر و بیشتر به صورت شما نزدیک می شود.

حالا همان طور که دست شما به صورتتان نزدیک و نزدیکتر می شود، این علامت آن است که شما برای هیپنوتیزم شدن آماده شده اید. در واقع شما با آن سرعت و آمادگی که ضمیر مادون آگاهتان به شما دیکته می کند، به خواب می روید. زمانی که شما به صورت درونی و باطنی برای هیپنوتیزم شدن آماده شدید و موقعی که ضمیر مادون آگاه شما مقتضی دانست، شما به خلسه آرامش بخش و شیرینی فرومی روید. قبل از آن دست شما به صورتتان برخورد می کند که نمایانگر آمادگی شماست. برخورد دست به صورت نماینده و نشانه این فرمان درونی است که شما فوراً به خواب می روید. به محض آنکه دست شما به صورتتان برخورد پیدا کند، چشمان شما بسته شده و شما به خواب شیرین و عمیقی فرومی روید. در این لحظه دست شما به سوی صورتتان حرکت می کند. لحظه به لحظه نزدیک و نزدیکتر می شود. حالا فقط چند سانتیمتری از صورت شما فاصله دارد. در این زمان شما مشتاق هستید تا بدانید برای اولین بار چه قسمتی از دست شما به چه نقطه ای از صورت شما برخورد پیدا می کند؟ آیا برای اولین بار

شست شما به بینی شما برخورد پیدا می کند؟ آیا پشت دست شما به گونه یا به پیشانی شما می خورد؟ صادقانه این موضوع که چه قسمتی از دست شما به چه ناحیه ای از صورت شما برخورد پیدا کند، اهمیت چندانی ندارد. به هر صورتی که این تماس یا برخورد صورت بگیرد، چشمان شما بسته شده و خود شما هم به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی وارد می شوید. دست شما به صورتتان نزدیک و نزدیکتر می شود. دارد دستهای شما به صورتتان می رسد. شست دست شما به بینی شما برخورد پیدا کرد؟ چشمان شما بسته شدند و شما دارید به يك خلسه عمیق هیپنوتیزمی وارد می شوید. شما به يك خواب هیپنوتیزمی عمیق و آرامش بخشی وارد می شوید.»

در این لحظه شما کنترل هیپنوتیزمی را اعمال می کنید و اگر لازم بدانید، با روشهایی که برای خلسه هیپنوتیزمی فرا گرفته اید، سوژه را به خواب عمیق تری هدایت می کنید. روشی که در بالا به شرح آن پرداختیم، يك تکنیک کاملاً تشویق آمیز است. همان طور که ملاحظه کردید، در مراحل اولیه اصلاً مطلبی که شباهت به تلقینات متداول هیپنوتیزمی داشته باشد، بیان نگردید. برعکس عده ای امکانات متفاوت مطرح گردید که به قول ما توسط سوژه های دیگر بیان شده بودند. در این شرایط سوژه ای که در مقابل شماست، به اختیار و انتخاب خودش یکی را برمیگزیند و مطابق آن عمل می کند. به محض اینکه عکس العمل مختصری پدید می آید، شما بر روی آن تأکید می کردید و به صورتی غیرمستقیم طوری تلقین می کردید که گویی این تظاهرات به صورتی خودجوش و خودکار صورت می گیرند و شما موجبات پیدایش آنها را فراهم نساخته بودید. ضمناً همان طور که مشاهده کردید، در قسمت های پایانی برنامه شما بیشتر و بیشتر لحن مؤکدانه و آمرانه ای را انتخاب کردید تا هم بتوانید تسلط هیپنوتیزمی خود را بر روی او اعمال کنید و هم به برقراری راپورت بپردازید.^۲

۲. این متد برای اولین بار در سال ۱۹۲۳ توسط اریکسون روانپزشک و روانکاو نامدار آمریکایی که به احتمال زیاد برجسته ترین هیپنوتیزور قرن بیستم بود طراحی گردید و در کتاب هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی تألیف دکتر هارتلند که با این قلم ترجمه شده است، از سوی انتشارات اسپرک در صفحات ۱۲۰-۱۰۹ شرح داده شد. شکلی دیگر از این تکنیک با عنوان «روش وولبرگ در کاربرد تکنیک پرواز دست» در کتاب هیپنوتیزم سریع تألیف هاری آرونز که توسط اینجانب ترجمه شده است، در صفحات ۹۱-۸۴ به صورت «تکنیکی سریع» آمده است - مترجم.

روشهای متنوع و عکس العمل های گوناگون به تکنیک پرواز دست

در برخی از سوژه ها دست ممکن است چند سانتیمتری بالا بیاید ولی در همین حد باقی بماند. اگر چهار یا پنج دقیقه ای گذشت ولی حرکتی در دست او پدیدار نگردید، عاقلانه است که شما تاکنیک خودتان را تغییر دهید و مثلاً به این صورت ادامه دهید:

«تا به حال دست شما در حدود ده سانتیمتر پرواز کرده و این مقدار کافی است. حالا من می خواهم به صورتی معکوس از ده تا یک بشمارم. همان طور که من به صورتی معکوس می شمارم، دست شما لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می شود و باآهستگی و بآرامی به جای اولش برمی گردد. زمانی که پس از رسیدن من به عدد یک دست شما کاملاً بر روی رانتان سقوط پیدا کرد، به صورتی خود به خود چشمان شما بسته شده و خود شما هم به خواب شیرین و عمیقی فرومی روید. حالا ده!... دست شما شروع به برگشتن به حالت اول می کند. نه!... دست شما بآرامی و باآهستگی به سمت پایین متمایل می گردد. هشت!... پایین و پایین تر. هفت!... هر قدر که دست شما به طرف پایین بیاید، شما به یک خلسه هیپنوتیزی عمیق و عمیق تری نزدیک و نزدیکتر می شوید. شش!... هر قدر که دست شما به رانتان نزدیکتر شود، شما هم به یک خواب عمیق نزدیک و نزدیکتر می شوید. پنج!... هر قدر دست شما به پایین بیاید، شما به یک خلسه عمیق نزدیکتر می شوید. چهار!... لحظه به لحظه شما بیشتر و بیشتر ریلکس می شوید. سه!... دست شما بر روی رانتان سقوط می کند. دو!... دست شما کاملاً بر روی رانتان قرار می گیرد. یک!... چشمان شما بسته شده و شما به خواب هیپنوتیزی عمیقی وارد می شوید... یک خواب راحت... یک خواب عمیق... یک خواب آرامش بخش.»

تکنیک پرواز دست بیشتر در سوژه هایی شکل می گیرد که قدرت ایدئوموتور یا سنسوری موتور در آنها قویتر است.^۳ کسانی که در آزمون تلقین پذیری صعود و سقوط دست جواب مثبت می دهند، فعالیت ایدئوموتور در آنها قویتر است. کسانی که قبلاً به تست تلقین پذیری فوق جواب مثبت نداده اند، احتمال کمی وجود دارد که بتوانند بخوبی و با سرعت مناسب با این تکنیک هیپنوتیزم شوند.

در هر صورت اگر مشاهده کردید که سوژه ای به این روش جواب مثبت نمی دهد،

۳. در برخی از موارد اگر ایده یا فکری در ذهن پدیدار گردد، به صورتی خودکار و ناخودآگاهانه حرکاتی برای به تحقق پیوستن آن در بدن ایجاد می شود که به این پدیده وضعیت ایدئوموتور اطلاق می شود - مترجم.

عاقلاً نه نیست که این تکنیک را متوقف کرده و شکست را بپذیرا شوید. بلکه به صورتی که حتی خود سوژه هم نداند، شما به تکنیک دیگری روی آورید. از آنجا که شما درباره نتیجه و پایان کار مطالب زیادی به سوژه نگفته اید، او متوجه شکست شما در کاربرد روش قبلی نمی شود. به یاد بیاورید که شما امکانات متعدد و متنوعی را در اختیار سوژه گذاشته و حتی به نقل از سوژه ها متذکر شده اید که این پدیده ها را گروهی از سوژه ها برای شما تعریف کرده اند. بنابراین از آنجا که شما نگفته بودید که حتماً دست او پرواز می کند، بنابراین شما به صورتی منطقی می توانید به راه دیگری گرایش پیدا کنید و به این صورت ادامه دهید:

«در بسیاری از موارد دست سوژه سبك و سبك تر شده و بتدریج به بالا و بالاتر حرکت می کند، ولی در عده ای از سوژه ها دست و بازو سنگین و سنگین تر می شود. شما هم اکنون این عکس العمل اخیر را احساس می کنید. شما بخوبی می توانید سنگینی دستتان را بر روی رانتان احساس کنید. شاید هم اکنون از ورای شلوار [یا دامن] حرارت کف دست شما به رانهایتان منتقل و منتشر می شود. همان طور که شما این حرارت و گرما را احساس می کنید، بتدریج دست شما سنگین و سنگین تر می شود. الآن دست شما به اندازه ای سنگین شده که به نظر می آید می خواهد به درون ران شما فشار بیاورد.

همان طور که دستهای شما سنگین و سنگین تر می شود، احساس می کنید که پلك های شما هم خسته تر و سنگین تر می گردد. پلك های شما آنچنان سنگین و خسته شده اند که الآن تقریباً به یکدیگر نزدیک شده اند. الآن تنها قسمت کمی از چشمان شما از ورای پلك های به هم نزدیک شده شما دیده می شود. حالا من می خواهم از يك تاده بشمارم. زمانی که به عدد ده برسم، چشمان شما خود به خود بسته شده و شما به خواب عمیقی فرو می روید.»

در اینجا تنها کاری که شما انجام دادید، جلب توجه او به سنگینی دستش بود. در واقع تحت تأثیر قدرت جاذبه زمین، دست او در شرایط عادی هم بر روی پاهایش فشار وارد می کند. پس از مدتی شما احساس سنگینی در دست را با احساس سنگینی در پلك ها مربوط و مرتبط کردید. در واقع شما به شکلی از متدهای القای خلسه هیپنوتیزمی برگشتید که ضمن تمرکز چشمی بر يك نقطه، با تلقینات لفظی در زمینه سنگین شدن پلك ها به سوژه تلقین می کردید. به این ترتیب پس از سنگین شدن پلك ها، شما درباره خواب آلوده شدن و به خواب رفتن هم مطالبی را بیان داشتید. اگر شما می خواستید، در اینجا می توانستید از روش شمارش متقاطع همراه با تلقینات لفظی استفاده کنید. حتی شما می توانستید از تکنیک ریلکس شدن پیشرونده

هم بهره ببرید.

متدهایی برپایه گیج کردن و پرت نمودن حواس

به قیاسی می توان روش پرواز دست را متدی که برپایه پرت کردن حواس سوژه از آنچه که بر او می گذرد به حساب آورد، زیرا عملاً حواس سوژه نسبت به مطالبی که هیپنوتیزور بیان می دارد، پرت شده است. در این تکنیک عملاً تمام توجه سوژه به کسب آگاهی از حرکات بدنش جلب می شود و دیگر چندان به حرفهای هیپنوتیزور توجه نکرده و بر آنها تمرکز نمی کند. در این شرایط تلقینات ارائه شده به او در زمینه به خواب رفتن خیلی راحت تر و ساده تر جذب ضمیر ناخودآگاه می گردد. روشی که در زیر به بیان آن می پردازیم، بیشتر براساس گیج کردن و پرت کردن حواس سوژه بنا شده است. با توجه به نتایج درخشان این روش معلوم می شود که هیپنوتیزور بایستی کوشش کند تا سوژه زیاد بر روی حرفهای او توجه و تمرکز نکند. این موضوع شدیداً با نظریه قدیمی در تضاد و تعارض است که اصرار داشت که سوژه تا آنجا که می تواند باید شدیداً بر روی حرفهای هیپنوتیزور توجه و تمرکز کند و لوح سفید ضمیر خویش را فقط بر روی بیانات او بگشاید و به مطالب و موضوعات دیگر اصلاً توجهی نداشته باشد. روش زیر یک تکنیک بسیار مؤثر گیج کننده است که براساس متد پرواز دست و بازو بنا شده است:

شما کار را با روش پرواز دست شروع می کنید و آن قدر ادامه می دهید که دست سوژه کمی از روی رانهای او بلند شود. در این زمان از سوژه می خواهید که بلند و به صورت معکوس از ۱۰۰ به پایین بشمارد. او در شرایطی شروع به شمردن معکوس می کند که توجهش به دستش هم معطوف شده است. واضح است که ضمیر آگاه او مشغول شمردن است ولی او همچنین خیال می کند که دارد به حرفهای شما گوش می دهد. بنابراین در یک زمان سه کار متفاوت را انجام می دهد. از آنجا که تا حدودی دست او از روی رانش بلند شده، بنابراین معلوم می شود که تا حدودی هیپنوتیزم شده است. بزودی او متوجه می شود که انجام سه کار در زمان واحد برای او بسیار سخت و طاقت فرسا می باشد. بنابراین بزودی گیج می شود و این گیج شدن از نحوه شمردن او معلوم می گردد.

او ممکن است در جریان شمارش یک عدد را جا بیندازد و یا عدد دیگری را دوبار بشمارد. گاهی هم به جای شمردن معکوس، ممکن است به صورت معمولی شمارش کند.

همان طور که شواهد گیج شدن او افزایش پیدا می کند، شما صدایتان را بلندتر کنید و با تأکید بیشتر بر روی حرفهایی که می زنید، ترتیبی بدهید تا او گیج تر شود.

معمولاً در شرایطی که او به اعداد ۶۰، ۵۰ و یا ۴۰ رسید، شواهد آزار و اذیت او آن قدر زیاد می شوند که سیمایی آشکار پیدا می کنند. ابروهای او ممکن است به سمت بالا منحرف شوند و آهنگ صدای او آکنده از ناراحتی باشد. شما می توانید علایم و شواهد متعددی را پیدا کنید که همه آنها از التهاب و سردرگمی در او حکایت دارند. بنابراین در لحظاتی که از لحاظ روانی مناسب است، و در زمانی که میزان گیجی او به اوج خودش می رسد، به صورتی ناگهانی هیپنوتیزور کارها را متوقف کرده و به صورتی آمرانه و با تأکید به او فرمان می دهد:

«چشمانت را ببند! شمردن را متوقف کن! دستهایت را ببند! و به خواب عمیقی فرو

برو!»

سوژه خیلی سریع و بخوبی به این تکنیک جواب می دهد. او خیلی شاد و مسرور است که از يك وضعیت سخت و طاقت فرسا راحت شده و پناهگاه امن و راحتی را پیدا می کند و از شرایط غیرقابل تحملی فرار می کند. در این شرایط او آنچنان برای هیپنوتیزم شدن اشتیاق نشان می دهد که به عمق خلصه بیشتری فرومی رود که عمیق تر از دفعات قبلی است که شما او را در شرایط خلصه قرار می دادید.

گاهی سوژه وظایف خود را بخوبی انجام داده و اصلاً گیج نمی شود، در این شرایط عاقلانه است که شما این روش را به صورتی جمع و جور کرده و به متدروش متناوب شمردن و تلقین کردن روی آورید. در این شرایط شما از يك شروع به شمردن می کنید و در فواصل آن به بیان تلقینات لفظی می پردازید و به او تأکید می کنید که لحظه به لحظه عمیق و عمیق تر می شود، شما می توانید يك وضعیت دیگر را به وجود بیاورید که سوژه مشغول شمردن به صورت معکوس و شما مشغول شمردن به صورت عادی و طبیعی هستید. می توانید مجسم کنید که چقدر این وضعیت می تواند برای سوژه مغشوش کننده باشد.

ایجاد حواس پرتی، گیجی و تجسم

در روشی که در صفحات بعد به شرح و بیان آن می پردازیم، عوامل سه گانه حواس پرتی، گیج شدن و تجسم با یکدیگر جمع شده اند. براساس تجربیات من این روش برای ایجاد هیپنوتیزم گروهی بسیار مفید و مناسب است. این روش به مراتب از تکنیک ریلکس کردن

پیشرونده بهتر و برتر است. ما در اینجا این متد را با شرح و تفصیل بیشتری بیان می کنیم. شما سوزه خود را همان طور که برای تکنیک ریلکس کردن پیشرونده آماده می کردید، حاضر کنید و بعد به این صورت ادامه دهید:

«حالا همین طور که با چشمان بسته در شرایط راحتی در جایتان مستقر شده اید، بدون آنکه کوششی به خرج بدهید، به حرفهای من گوش کنید. اگر مطابق میل باطنی خودم می خواستم حرف بزنم، از شما درخواست می کردم که اصلاً به صورت آگاهانه به حرفهای من گوش نکنید. نمی دانم الآن شما به صورتی آگاهانه بر روی حرفهای من توجه و تمرکز کرده اید و یا ضمیر مادون آگاه شما به درك و جذب مطالبی می پردازد که من بیان می کنم. از آنجا که ضمیر آگاه شما تا آنجا که بتواند از پیدایش هیپنوتیزم جلوگیری می کند، بنابراین من از شما می خواهم که اصلاً بر روی حرفهای من توجه و تمرکز نداشته باشید. در اینجا من به صورتی اقدام می کنم که انجام این کار مشکل برای شما راحت و آسان شود.

من به شما چیزی را می دهم که تمام فضای ضمیر آگاه شما را اشغال کند. بنابراین شما امکان کمتری دارید تا بدقت به حرفهای من گوش کنید. برای رسیدن به این هدف من به شما امکان يك تجسم یا رؤیت ذهنی را می دهم. من از شما می خواهم که فکر کنید، تجسم کنید که در شب دارید به آسمان نگاه می کنید. شما ممکن است با يك آسمان پر از ابر مواجه شوید و یا اینکه به يك آسمان بسیار صاف، به رنگ آبی پررنگ نظاره کنید که ستارگان آن به شما چشمك می زنند. صادقانه برای هدفی که در پیش داریم، انواع حالات آسمان تفاوتی با یکدیگر ندارند. در واقع آن چیزی که مهم است مطالبی است که به ذهن شما وارد می شوند.

حالا تجسم کنید که يك چرخ بر فراز آسمان و در مقابل دیدگان شما قرار گرفته است. مسلماً این وضعیت کمی نامعقول و یا غیر ممکن جلوه می کند، ولی برای عالم پندار تجسم يك چرخ در بالای آسمان و پایین تر از ستارگان محال و ممتنع نیست. نوع و شکل چرخ هم برای هدفی که در پیش داریم اهمیت چندانی ندارد. برای مثال شما ممکن است تصور بفرمایید که يك چرخ قطار و یا يك چرخ ریسندگی در آن بالا مستقر شده است. حالا به نظاره و مشاهده چرخي بپردازید که در ذهنتان مجسم کرده اید. همان طور که شما به این کار مشغولید، متوجه می شوید که این چرخ لحظه به لحظه از شما دور و دورتر می شود. در لحظاتی شما ممکن است تصور کنید که چرخ ساکت و آرام بر بالای فلك ایستاده و یا اینکه بآرامی و یا بسرعت مشغول چرخیدن است. به هر صورتی که چرخ عمل می کند، مشغول باشد. سعی نکنید در وضعیت و موقعیت آن

تغییری به وجود بیاورید.

بتدریج که چرخ در ملکوت اعلی حرکت می کند، لحظه به لحظه کوچک و کوچکتر می شود. بالاخره پس از پنج دقیقه، ده دقیقه و یا پانزده دقیقه چرخ در ورای ابرها از برابر دیدگان شما ناپدید گردیده و شاید به یکی از ستاره ها جذب و در آن مستحیل می شود. همان طور که شما به این چرخ بر فراز آسمان چشم دوخته اید، و در پشت آن به آسمان بی انتها می نگرید، مایلم شما کار دیگری را هم انجام دهید. از شما می خواهم که به صورت معکوس از عدد ۱۰۰ به پایین به این سرعت بشمارید (در اینجا با سرعت هر عدد در ۲ ثانیه به صورت معکوس بشمارید). در این شرایط که شما به آسمان می نگرید و به صورت معکوس می شمارید، آنچنان فضای فکری شما مشغول شده که دیگر تمایل ناچیزی به شنیدن صدا و حرفهای من نشان می دهید. این همان چیزی است که من مشتاقانه به دنبال آن هستم. در همان شرایطی که ضمیر آگاه شما به دو کار متفاوتی که من به شما پیشنهاد کرده ام مشغول است، ضمیر مادون آگاه شما این امکان را پیدا می کند که با آزادی و فراغ بال به قبول و جذب تلقیناتی بپردازد که من هم اکنون در اختیار شما می گذارم. به این ترتیب در این شرایط بزودی به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی فرومی روید.

حالا همان طور که به چرخ نگاهی می کنید که در پهنه آسمان به دورتر و دورترها می رود، و در شرایطی که به صورتی معکوس مشغول شمردن هستید، احساس می کنید که لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر ریلکس می شوید.» به این ترتیب در این شرایط شما این امکان را پیدا می کنید که یا ریلکس شدن پیشرونده را مورد استفاده قرار دهید و یا اینکه به بیان یکی دیگر از تکنیک های بپردازید که با چشمان بسته امکان استفاده از آنها امکان پذیر است. از آنجا که در این شرایط سوژه به حرفهای شما تمرکز نمی کند، بنابراین خیلی راحت مضامین و مفاهیم تلقینات توسط ضمیر مادون آگاه جذب و مورد قبول قرار می گیرد. در این جریان شما به او مطالبی را تلقین می کنید که هر زمان او به عدد يك رسید، به نشانه ختم شمارش انگشت کوچک دست راستش را کمی به بالا بیاورد تا شما متوجه این جریان بشوید. چند بار بر روی این موضوع تأکید کنید که به محض آنکه او به عدد يك برسد، به صورتی ناخودآگاه انگشت کوچک دست راست او به بالا می آید. زمانی که او به صورت ارادی یا غیرارادی این انگشت را حرکت دهد، شما متوجه می شوید که او الآن در خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته، بنابراین با لحن بیشتر آمرانه به اعمال تسلط هیپنوتیزمی می پردازید.

در این زمان شما او را تست می کنید تا متوجه شوید که در يك خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته است. پس از این اطمینان می توانید با روشهایی که صلاح می دانید، عمق خلسه او را بیشتر و عمیق تر کنید.

به نظر من این روش بخصوص بر روی سوزه هایی مؤثرتر است که پس از خاتمه خلسه هیپنوتیزمی - از آنجا که تمام حرفهای هیپنوتیزور را به خاطر داشته اند - تصور می کنند که اصلاً به حالت هیپنوتیزم وارد نشده اند. در اینجا آنها دیگر نمی توانند این مطالب را عنوان کنند، زیرا به اندازه کافی برای شنیدن توجه و تمرکز نداشته اند تا همه حرفها را به خاطر بسپارند. اگر شما به صورتی آگاهانه تمرکز کنید، از تجزی و جدایی ضمیر آگاه از مادون آگاه^۴ جلوگیری کرده و به این ترتیب از پیدایش هیپنوتیزم جلوگیری می شود. اگر به عللی [از جمله اشتیاق زیاد برای هیپنوتیزم شدن] سوزه شدیداً در شرایط اضطراب باشد، این شرایط هم از پیدایش هیپنوتیزم پیشگیری می کند.

تکنیک تمرین کردن

این تکنیک تنها به عنوان «آخرین امید» مورد استفاده قرار می گیرد. کاربرد این تکنیک بسیار وقت گیر بوده و تنها در شرایطی به آن روی می آوریم که از سایر روشها نتیجه ای ندیده باشیم.

شما باید کاملاً اعتماد سوزه را به خود جلب کنید و در این شرایط با اعتماد به نفس و محکم به او بگویید:

«توجه کن، من تمام روشهایی را که برای هیپنوتیزم کردن تو می دانسته ام، به کار برده ام. شما نتوانسته اید به هیچکدام از آنها جواب مثبت بدهید. من يك روش دیگر را هم می دانم که مطمئن هستم مؤثر واقع می شود - اگر شما قبول کنید که نهایت همکاری را به عمل بیاورید. برای موفقیت در آن شما باید ده یا دوازده جلسه جداگانه بامن همکاری داشته باشید. تنها

۴. در ساختار فرویدی از ذهن آدمی ضمیر مادون آگاه وجود ندارد. این لغت برای اولین بار توسط پرفسور پیروزانه مورد استفاده قرار گرفت و در این زمینه با فروید بحث های جالبی را انجام داد... برای کسب اطلاع بیشتر از نقش ضمیرهای آگاه، ناخودآگاه و مادون آگاه به صفحات ۳۴ تا ۳۸ کتاب بررسی علمی خود هیپنوتیزم تألیف دکتر ریچارد شروت رئیس انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا که توسط همین قلم ترجمه و توسط انتشارات اطلاعات چاپ و منتشر شده است، مراجعه بفرمایید - مترجم.

چیزی که من از شما انتظار دارم، آن است که تظاهر کنی که گویا هیپنوتیزم شده‌ای. در این شرایط شما باید نقش يك فرد هیپنوتیزم شده را بازی کنی. شما بایستی با آنچه که من قصد دارم انجام دهم، همکاری و هماهنگی نشان دهید. من موضوعاتی را به شما می‌گویم، از شما انتظار دارم به صورتی عمل کنید که گویی جریان کار به همان صورت انجام می‌گیرد. تصور کنید يك هنرپیشه هستید و به ایفای نقش می‌پردازید. در این شرایط شما دارید نقش يك فرد هیپنوتیزم شده را بازی می‌کنید. شما نباید در هیچ شرایطی تصمیم بگیرید تا خودتان را آزمایش کنید تا ببینید آیا هیپنوتیزم شده‌اید یا نه؟ شما تنها در يك بازی شرکت می‌کنید.

اگر سوژه با این موضوع موافقت کرد، شما می‌توانید با هر تکنیکی که می‌خواهید کار را شروع کنید. او تظاهر می‌کند که به حالت هیپنوتیزم فرو رفته است. شما تست کاتالپسی پلک را انجام می‌دهید، سوژه تظاهر می‌کند که نمی‌تواند چشمانش را باز کند. شما آزمون کاتالپسی دست را انجام می‌دهید، او تظاهر می‌کند که نمی‌تواند دستش را به پایین بیاورد. پس از آن به انجام آزمایشهایی می‌پردازید که در محدوده ناتوانی قدرت عضلانی هستند. شما نباید به انجام آزمایشهایی بپردازید که در آنها پدیده‌های آمیزی، بی‌حسی و توهمات مورد بررسی قرار می‌گیرند.

پس از چند جلسه سوژه گیج می‌شود و نمی‌داند که اگر او واقعاً کوشش کند می‌تواند چشمهایش را باز کرده و یا دستش را به پایین بیاورد یا نه؟ عملاً هر فردی که به انجام این کارها تظاهر کند، پس از مدتی نمی‌داند که آیا او می‌تواند این کارها را انجام دهد یا نه؟ از آنجا که او نباید واقعاً دستش را به پایین بیاورد - هرچند او تظاهر به این کار می‌کند - این تردید در ذهن او جایگزین می‌شود. هر جلسه‌ای که می‌گذرد، این تردیدها در وجود او افزایش بیشتری پیدا می‌کند. با گذر زمان براساس عکس العمل‌هایی که سوژه نشان می‌دهد، شما متوجه می‌شوید که او پیشرفت رضایت بخشی را نشان می‌دهد. در این شرایط او پس از بیدار شدن، متذکر می‌شود که احساس کرختی کرده و یا به نوعی در نوك انگشتانش غفلکی را احساس می‌کرده است و یا در قسمت‌های دیگر بدنش سبکی یا بی‌وزنی را احساس می‌کرده است. پس از مدتی او نمی‌تواند دقیقاً زمان خلسه را به یاد بیاورد. این علامت بسیار خوبی است. بنابراین پس از جلسات متوالی و در زمانی که شما براساس شواهد موجود - از جمله عکس العمل‌های او - کاملاً مطمئن شدید که واقعاً سوژه هیپنوتیزم شده، شما می‌توانید بالاخره آزمون‌نهایی را انجام دهید.

در وسط يك تست کاتالپسی، شما ناگهان به او می‌گویید: «حال من از شما می‌خواهم که واقعاً کوشش کنید تا دستتان را پایین بیاورید، ولی شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید! واقعاً کوشش بکنید تا آن را پایین بیاورید! ولی شما نمی‌توانید دستتان را به پایین بیاورید! حالا به خواب هیپنوتیزی عمیقی فرومی‌روید!»

این روش در بسیاری از موارد مؤثر واقع می‌شود. اساس این پدیده شبیه به این موضوع است که فردی مکرراً به دروغ يك موضوعی را تعریف می‌کند. پس از مدتی او دیگر واقعاً نمی‌داند که راست می‌گوید یا دروغ. اگر شما به صورت ارادی یا تظاهری به انجام عملی بپردازید، هردو شکل مشابهی را در مغز ایجاد می‌کنند. به این ترتیب این عمل حکم حقیقت و واقعیت را پیدا می‌کند.

يك متد ممتاز تجسم همگام با حواس پرت کردن

این روش را می‌توان برای هیپنوتیزم فردی یا گروهی مورد استفاده قرار داد. سوژه را مانند روشی که در مورد ریلاکس شدن پیشرونده گفتیم آماده کنید و به این صورت ادامه دهید: «من از شما می‌خواهم که با چشمان بسته به تجسم تخته سیاهی بپردازید که در مقابل شما قرار گرفته است. اگر شما از قدرت تجسم و تصور خوبی بهره‌مند باشید، می‌توانید هم اکنون این تخته سیاه را ببینید، و گرنه تصور کنید که دارید آن را تجسم می‌کنید. حالا تجسم کنید که در وسط این تخته سیاه دایره بزرگی کشیده شده است که در حدود سی تا چهل سانتیمتر قطر دارد. حالا مجسم کنید که در وسط این دایره يك X بزرگی کشیده شده است، به طوری که چهار انتهای قسمت‌های مختلف X بر روی قسمت‌های مختلف محیط دایره به حالت تماس قرار گرفته باشد. این کار بایستی با سهولت زیاد صورت بگیرد. حالا تصور کنید که شما با تخته پاك كن محل‌های چهارگانه‌ای را که X به محیط دایره متصل یا تماس شده، کمی پاك می‌کنید. این کار را از اینجا شروع می‌کنید، این اتصال اول... این اتصال دوم... این محل تماس سوم و بالاخره این هم محل چهارم. حالا در شرایطی که بخوبی X از محیط دایره جدا شده، به پاك کردن سایر قسمت‌های آن می‌پردازید، بدون آنکه به دایره صدمه‌ای وارد شود. حالا تخته پاك كن را به دست دیگران بدهید و با دست راستتان (اگر چپ دست است، با دست چپ) يك تکه گچ را بردارید و يك A بزرگ را در داخل دایره بنویسید، به طوری که اندازه آن در حدود نصف محیط دایره باشد. دقت کنید تا این حرف از محیط دایره فاصله داشته باشد.

در این لحظه و در شرایطی که در دست چپتان تخته پاك كن را قرار داده اید، با دست راستتان يك A بزرگ را رسم کرده اید. حالا با تخته پاك كن حرف A را با دقت پاك كنید و به جای آن يك حرف B بزرگ را در وسط دایره بنویسید. حالا با تخته پاك كن این حرف B را پاك كنید و در جایش و به همان اندازه يك حرف C را بنویسید. حالا هر کار دیگری را متوقف کنید و برای لحظاتی به حرفهای من گوش بدهید تا آموزشهای لازم را به شما بدهم. حالا من می خواهم در يك لحظه خاص علامتی را به شما متذکر شوم. در آن لحظه شما حرفی را که در وسط دایره نوشته اید پاك می كنید و پس از آن يك حرف دیگری را به جایش می نویسید. به این ترتیب به پاك كردن حرف قبلی و نگارش حرف بعدی می پردازید، تا زمانی که به حرف Z برسید و آن را پاك كنید. من از شما می خواهم که تمام سعی و کوشش خودتان را صرف کارهای خودتان بکنید و اصلاً توجه زیادی به حرفهای من نشان ندهید. در این شرایط در حالی که ضمیر آگاه شما کاملاً به جریان نوشتن و پاك كردن حروف بر روی تخته سیاه مشغول است، تلقینات هیپنوتیزی من مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه شما دسترسی پیدا کرده و باعث پیدایش خلسه هیپنوتیزی عمیقی می شود. زمانی که شما کار نوشتن و پاك كردن تمام حروف را بخوبی در داخل دایره انجام دادید، من از شما می خواهم که گچ و تخته سیاه را به کناری بگذارید و به علامت پایان کار، انگشت نشانه دست راستتان را در حدود دو سانتیمتر بالا بیاورید. در آن لحظه شما به خواب هیپنوتیزی عمیقی فرو رفته اید.

حالا به کارتان ادامه بدهید. حرف D را به همان اندازه حروف قبلی در میان دایره بنویسید و پس از مدتی آن را پاك كنید. بدون آنکه به من و حرفهای من توجه و تمرکزی نشان دهید، به کار خودتان ادامه دهید... در این لحظه تمام بدن شما در يك حالت آرامش و ریلکس بودن گسترده ای قرار گرفته است... شما کاملاً شل و خواب آلود شده اید... تمام قسمت های بدن شما ریلکس و ریلکس تر می شوند... با هر حرفی که می نویسید و پاك می كنید، به خلسه عمیق و عمیق تری فرو می روید.» تلقینات لفظی را تا زمانی ادامه دهید که سوزنه انگشت نشانه دست راستش را کمی بالا بیاورد. پس از آن به صورت عادی و متعارف به اعمال کنترل هیپنوتیزی بر روی او اقدام کنید.

درس چهاردهم

روشهای برق آسا، متدهای غیرمستقیم و هیپنوتیزم در حالت بیداری

روشهای برق آسای هیپنوتیزم کردن

منظور از این عنوان برخی از روشهای ایجادکننده هیپنوتیزم هستند که بسیار سریع و تقریباً آنی باعث پیدایش خلسه هیپنوتیزی می شوند. در یکی دیگر از کتابهای من با عنوان هیپنوتیزمهای سریع^۱ در این مورد بحث شده است. برای هدفی که در این کتاب داریم، کافی است به شرح و تفسیر اصولی بپردازیم که برپایه آنها این متدها بنا شده است. ضمناً چند مثالی را هم برای شما بازگو می کنم. عملاً تنها دو نوع هیپنوتیزم بسیار سریع وجود دارد و یا اینکه آنها را می توانیم به دو گروه تقسیم کنیم:

۱. دسته اول براساس تلقینات بعد از هیپنوتیزی عمل می کنند. سوزه هایی که حداقل به مرحله سوم از طبقات عمق خلسه رسیده اند، می توانند علامت یا عبارتی را در ذهن خویش بپذیرند، به طوری که با بیان یا ارائه آن فوراً به يك خلسه هیپنوتیزی برسند. همان طور که قبلاً هم متذکر شدیم، در آن عمق خلسه باید بارها درباره آن علامت یا عبارت صحبت شود و تکرار

۱. این کتاب همراه با فصلی از کتاب دیگر با عنوان هیپنوتیزم سریع و روشهای هیپنوتیزم کودکان توسط همین قلم به فارسی ترجمه و منتشر شده است - مترجم.

کرد تا اثر و دوام آن بیشتر شود.

این علامت می تواند هر چیزی باشد. برای مثال يك كلمه، شمردن تا پنج یا ده، کشیدن چند نفس عمیق و یا هر علامت دیگری که در حالت خلسه به سوژه عرضه شده باشد، هیپنوتیزور در عمق مناسبی از خلسه طی عبارتی موجز به صورتی مکرر درباره این علامت یا عبارت صحبت می کند و آثار آن به صورتی در ذهن سوژه مستقر می گردد که بعدها پس از بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی و در شرایط بیداری متعارف هم با سرعت و با قدرت عمل می کند، در این شرایط در مواجهه با آنچه در شرایط خلسه درباره آن سخن گفته شده، سوژه فوراً و به صورتی برق آسا به حالت خلسه فرومی رود.

عملاً اگر چند بار این موضوع تکرار شود، ذهن سوژه قانع می شود که پس از رویارویی با آن، فوراً به حالت خواب هیپنوتیزمی وارد شود. عملاً نیازی هم به عبارت فوق نیست. اگر سوژه کاملاً و از روی ایمان باطنی این موضوع را قبول کرده باشد، هر زمانی که اراده کند، می تواند فوراً به خواب هیپنوتیزمی وارد شود.

۲. حتی بدون نیاز به هیپنوتیزم کردن قبلی، برخی از سوژه ها را می توان با سرعت هیپنوتیزم کرد. برای انجام این کارها به «سوژه های خوب» نیاز داریم. در جامعه آمریکا، در حدود ۲۵٪ از مردم این استعداد و قابلیت را دارند که می توانند بدون سابقه قبلی، با سرعت هیپنوتیزم شوند.

برای تحقق این روش سوژه بایستی به این موضوع اعتقاد پیدا کند که برخی از پدیده های غیرعادی دارند اتفاق می افتند. بنابراین اگر در این شرایط يك فرمان ناگهانی «بخواب!» داده شود، فوراً او به خواب می رود.

تست قفل شدن دستها در یکدیگر مثال خوبی برای این منظور است. به سوژه گفته می شود که دستهایش را در یکدیگر فروبرد و اضافه می شود که پس از آنکه شما تا عدد سه بشمارید، او دیگر نمی تواند دستهایش را از یکدیگر باز کند. پس از آنکه او برای باز کردن دستهایش کوشش کرد و متوجه شد که نمی تواند آنها را باز کند، بنابراین با سرعت و بخوبی به يك خلسه هیپنوتیزمی وارد می شود.

عملاً، تنها توجه به این حقیقت که او دیگر نمی تواند دستهایش را از یکدیگر باز کند، نشانه آن است که سوژه قبلاً در يك خلسه کم عمق از نوع هیپنوتیزم در شرایط بیداری قرار گرفته است. فرمان رفتن به خواب برابر با اعلام این نکته است که هم اکنون يك حالت

هیپنوتیزمی عملاً وجود دارد.

تمام تکنیک‌های دیگری که در کتاب هیپنوتیزم سریع برای پیدایش فوری خلسه بیان شده، بر همین اصل بنا شده‌اند. در تمام آنها سوژه قانع می‌شود و انتظار دارد که برخی از پدیده‌های غیرعادی اتفاق بیفتند و او در مقابل آن غیر از تسلیم چاره دیگری ندارد. يك فرمان «بخواب!» به بی‌تکلیفی و حالت انتظار موجود نقطه پایانی می‌گذارد. اگر سوژه واقعاً از این موضوع اطلاع کافی داشته باشد، او عملاً برای هیپنوتیزم کردن سوژه به تکنیک خاصی هم نیاز ندارد. او می‌تواند خودش اشکال متعدد و متنوعی از هیپنوتیزم سریع را طراحی یا اختراع کند.

تکنیک‌های غیرمستقیم یا تغییر شکل یافته

هیپنوتیزم ممکن است به صورت تغییر شکل یافته‌ای القاء شود، به صورتی که سوژه متوجه نشود که دارد هیپنوتیزم می‌شود. این عبارت به آن معنا نیست که بگوییم يك فرد را می‌توان برخلاف میل و اراده‌اش هیپنوتیزم کرد. روش کار و هدف ما در این جریان این است که به صورتی سوژه را به سوی خلسه هیپنوتیزمی هدایت کنیم که او در نهایت نتواند تشخیص بدهد این وضعی که در آن قرار دارد، يك هیپنوتیزم واقعی است.

موفقیت در شرایطی از متدهای غیرمستقیم ایجاد هیپنوتیزم حاصل می‌شود که سوژه تصورات نادرستی درباره هیپنوتیزم داشته باشد. اکثریت عظیمی از مردم فکر می‌کنند که پس از قرار گرفتن در حالت خلسه، سوژه خواب یا نسبت به شرایط محیطی کاملاً غیرآگاه است، در حالی که بیهوشی و خواب ارتباطی با شرایط هیپنوتیزمی ندارند. به این ترتیب افرادی با این نگرش ممکن است عملاً هیپنوتیزم شوند، بدون آنکه از این موضوع اطلاع داشته باشند.

سه روش یا استراتژی برای اعمال خلسه غیرمستقیم وجود دارد:

۱. نوع اول از طریق ریلاکس شدن تدریجی است. این روش در کتابهای مختلف به صورتهای متنوعی بیان شده است. روی هم رفته از لحاظ کلی شبیه و معادل آن چیزی است که قبلاً با عنوان «آزمون ریلاکس شدن پیش‌رونده» به آن اشاره کرده ایم. در اینجا باید دقت شود تا از واژه‌های «هیپنوتیزم»، «خواب»، «خواب‌آلود شدن» و غیره استفاده نشود. سوژه در این شرایط تنها خیال می‌کند که ریلاکس شده است. زمانی که این تکنیک بخوبی اجرا شود، سوژه در شرایط خواب قرار می‌گیرد. اگر آزمون کاتالپسی پلکی صورت بگیرد، معلوم می‌شود که سوژه هیپنوتیزم شده است، هرچند هنوز او از این مطلب اطلاع پیدا نمی‌کند.

۲. در روش دوم برای ایجاد هیپنوتیزم با تکنیک‌های غیرمستقیم از متدهای حسی - حرکتی یا سنسوری - موتور استفاده می‌شود. به جای شرح این روش، من به ذکر يك خاطره می‌پردازم که چند سال پیش برای من اتفاق افتاد.

خانمی به من تلفن کرد و خواست که به او وقتی بدهم تا برای زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم آماده شود. در جریان صحبت متوجه شدم که او فقط دو هفته تا زمان زایمان وقت دارد. من به او متذکر شدم که ما معمولاً از ماه چهارم یا پنجم بارداری این آموزشها را شروع می‌کنیم، زیرا کارهای متعددی باید صورت بگیرد که وقت بیشتری را طلب می‌کند تا سوزه برای زایمان بی‌درد از طریق هیپنوتیزم آماده شود. من از او خواستم که او این موضوع را برای این دوره از بارداری فراموش کند، ولی در بارداری بعدی به موقع برای انجام این کار به من تلفن کند. او از این حرفها خیلی ناراحت شد، ولی از آنجا که کار دیگری نمی‌توانست انجام دهد، به مکالمه خاتمه داد.

سال دیگر او بار دیگر به من تلفن کرد. من با تعجب به او گفتم:

«چی می‌فرمایید؟ شما بار دیگر باردار شده‌اید؟»

او جواب داد: «نه، ولی می‌خواهم برای بارداری دیگر آماده شده باشم.»

این خانم با شوهرش به نزد من آمدند و اولین سؤالی که او از من کرد این بود:

«آقای آرون، آیا شما فکر می‌کنید که بتوانید مرا هیپنوتیزم کنید؟»

من از او پرسیدم که چرا این قدر در شك و تردید قرار گرفته است؟ او به من اطلاع داد زمانی که از جانب من ناامید شده بود، به دو هیپنوتیزور دیگر مراجعه کرده بود و هريك از آنها کوشیده بودند که به صورتی او را هیپنوتیزم کنند. هر دوی آنها موفق به هیپنوتیزم کردن وی نشده بودند و به او گفته بودند که هیچکس نمی‌تواند او را هیپنوتیزم کند. بنابراین وی با روحیه شکست‌پذیری کامل به من مراجعه کرده بود.

من برای او شرح دادم که بدون مقدمات کافی نمی‌توانم به او بگویم که او هیپنوتیزم می‌شود یا نه؟ بلکه پیش از رسیدن به این نتیجه‌گیری نهایی، بایستی قدرت هیپنوتیزم‌پذیری او را مورد سنجش قرار بدهم. او با این موضوع موافقت کرد.

در این لحظات من به این موضوع می‌اندیشیدم که نمی‌توانم او را با روشهایی هیپنوتیزم کنم که دیگران در کاربرد آنها با شکست مواجه شده‌اند. او به اندازه‌ای در مقابل استفاده از آن تکنیک‌ها آماده شکست بود که کمترین امید به موفقیت را تصور نمی‌کرد. بنابراین با اشتیاق و

علاقه از او درخواست کردم به شرح و تفسیر روشهایی بپردازد که بر روی او مورد استفاده قرار گرفته اند. به عنوان تست های هیپنوتیزم پذیری، هر دوی آنها از روشهای آمرانه استفاده کرده بودند. اولی آزمون سقوط از پشت سر و دومی روش قفل شدن دستها را مورد استفاده قرار داده بود. پس از شکست در آزمونهای اولیه، هر دو آزمایش پاندول را هم مورد استفاده قرار داده بودند که در هر دو مورد، هر دو ناموفق بوده اند. برای هیپنوتیزم کردن هم هر دو از روش خیره شدن چشم به اضافه ریلکس شدن تدریجی و بیان تلقینات لفظی استفاده کرده بودند که اثری بر روی او نداشته است. من در مورد استفاده از متد بالا آمدن و پایین رفتن دستها از او سؤال کردم، متوجه شدم که او با این روش و تکنیک های حسی - حرکتی آشنایی ندارد. در این لحظه من طرحی را برای هیپنوتیزم کردن او در ذهنم آماده کرده بودم.

از آنجا که قبلاً تست پاندول با موفقیت بر روی او انجام شده بود، من کار را با این آزمون شروع کردم. او بخوبی به این آزمایش جواب مثبت داد. چون او با آزمون بالا آمدن و پایین آمدن دست آشنایی نداشت، این تکنیک اندازه گیری هیپنوتیزم پذیری را بلافاصله پس از آن انجام دادم که جواب آن کاملاً مثبت بود. من می توانستم برنامه را با انجام آزمایش قفل شدن دستها و یا سقوط از سمت عقب ادامه بدهم، ولی به این صورت عمل کردم:

«من می خواهم آزمایش دیگری را هم انجام دهم. اگر شما در این آزمون هم قبول شدید، معلوم می شود که حتماً می توانی هیپنوتیزم شوی. خواهش می کنم روی صندلی بنشینید و دستهایتان را بر روی رانهایتان قرار دهید تا من یک آزمایش حسی - حرکتی را بر روی شما انجام دهم.

همان طور که آنجا نشسته اید، من از شما می خواهم به پایین و به دستهایتان نگاه کنید و خیلی راحت و بدون کوشش یا تمرکز به حرفهای من گوش بدهید. همان طور که شما در این شرایط قرار گرفته اید، متوجه می شوید که برخی از اعمال در درون کالبد شما صورت می گیرند. شما می توانید بخوبی به جریان هوا که در مجاری تنفسی شما جریان پیدا می کند توجه کنید و یا گردش جریان خون و یا تهیدن متناوب و مستمر قلبتان را احساس کنید. ضمناً شما می توانید از برخی از اعمال دیگر بدنتان آگاهی پیدا کنید. همان طور که شما به دستهایتان می نگرید، شاید برخی از حرکات توجه شما را جلب بنمایند. این حرکات ممکن است خیلی ضعیف یا ظریف باشند - شاید پرشی در یکی از انگشتان شما ظاهر گردد و یا متوجه شوید که بعضی از عضلات و تاندونها برای حرکتی خودجوش و غیرارادی فعالیت می کنند و یا پیچشی در یک عضله حادث

می شود. من از شما می خواهم بدقت به کلیه حوادثی توجه داشته باشید که در داخل بدن شما - بویژه در دستهایتان - ممکن است شکل بگیرند. هر حرکتی را مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار دهید. بر روی هرگونه حسی که می کنید، دقیق شوید.»

خوانندگان ما لابد تا این لحظه توجه فرموده اند که من يك روش پرواز دست و بازو را شروع کرده بودم. من از این تکنیک به عنوان يك آزمون استفاده کرده بودم و از روی اراده به سوژه متذکر شده بودم که آنچه را که می بیند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد. من بخوبی متوجه این نکته بودم که در شرایطی که از سوژه بخواهیم موضوعی را مورد بررسی قرار دهد، حواس او از هیپنوتیزم پرت می شود.

به محض آنکه سوژه شروع به نگاه کردن بر روی دستهایش کرد، بلافاصله حرکاتی در آنها پدیدار گردید. او خیلی عالی به روش پرواز دست جواب می داد. به محض آنکه من متوجه وقوع جریانی می شدم، فوراً این مطالب را به او متذکر شده و از او می خواستم که بر روی این پدیده ها به تجزیه و تحلیل بپردازد تا متوجه شود چه حوادثی به وقوع می پیوندند. در پرتو این شکل از تلقینات، او واقعاً متوجه این موضوع نشده بود که در يك خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته است.

دست او بتدریج به سمت بالا حرکت کرد و تحت تأثیر تلقین غیرمستقیم، آرنج او خم شده و دست او متوجه صورت او گردید. من این جریان را به همین صورت ادامه دادم، تا زمانی که دست او به صورتش رسید. در این لحظه بود که به او تلقین کردم که در این شرایط بسیار راحت و ریلکس است. به او تلقین کردم که وی از احساس گرمای دستش بر روی صورتش لذت خواهد برد و به او تأکید کردم درباره سایر ادراکاتی فکر نکند که هم اکنون به آنها برخورد پیدا کرده است. دست او در این وضعیت باقی ماند و برای کسب اطمینان چهار یا پنج دقیقه ای این وضعیت را ادامه دادم. اکثریت افراد در این وضعیت زود خسته می شوند و اگر هم دستشان را به پایین نیاورند، واقعاً احساس ناراحتی شدیدی می کنند. هیچیک از این آثار و نشانه ها در سوژه به چشم نمی خورد و اینها در مجموع دلایل و شواهدی بودند که نشان می دادند او به حالت خلسه فرو رفته است، ولی من سعی داشتم تا نگذارم او از این مطلب آگاه شود.

در این لحظات مشکل من این بود که چگونه می توانم او را امتحان کنم، بدون آنکه او متوجه شود که در شرایط خلسه بوده است؟ بنابراین من به این ترتیب ادامه دادم:

«حالا در شرایطی که شما دستتان را در مقابل صورتتان نگه داشته اید، بتدریج جریان

خون در آن کمتر می شود و حتی تحت تأثیر قوه جاذبه، خونهای موجود در آن هم خارج می شوند. در این شرایط بتدریج يك احساس کرختی در این دست پیدا می شود که کاملاً طبیعی و نتیجه فیزیولوژیک کم خونی است. هر قدر که این دست بیشتر و بیشتر در بالا باقی بماند، این احساس کرختی هم شدیدتر و عمیق تر می شود. پس از زمان کوتاهی این وضع آن قدر شدید می شود که شما فکر می کنید که گویی این دست بی حس شده است. در این شرایط پوست این دست ممکن است تماس را حس کند، ولی دیگر درد را احساس نمی کند. خروج خون از دست به صورتی طبیعی این وضع را به وجود می آورد.» در همین موقع من يك نیشگون از پشت این دست گرفتم و با کمال دقت به چهره او می نگریدم تا عکس العمل او را دریابم. هیچگونه آثاری به چشم نمی خورد. بالاخره من به او گفتم:

«به من بگویید که آیا شما چیزی را احساس می کنید؟»

او جواب داد: «مسلماً، شما دارید پشت دست مرا لمس می کنید.»

در این زمان من با اشاره از شوهرش خواستم که محکم پشت دست او را نیشگون بگیرد. در ابتدا او باهستگی این کار را انجام داد، ولی پس از آنکه مطمئن شد که او عکس العملی نشان نمی دهد، فشار را بیشتر و بیشتر کرد. دوباره از او پرسیدم که چه احساسی دارید، او جواب داد: «البته که حس می کنم. جك دارد پشت دست مرا لمس می کند.» پس از آن من به او گفتم: «من تا پنج می شمارم، زمانی که به عدد پنج رسیدم، شما چشمانتان را باز می کنید.» پس از آن من شروع به شمردن کردم و پس از بیان عدد پنج، او چشمانش را باز کرد و به من گفت: «خوب، شما چه فکر می کنید؟»

زمانی که من به او اعلام کردم که او هیپنوتیزم شده بود، قبول این مطلب برای او مشکل می نمود. اگر شوهرش گواهی نمی داد، او هرگز قبول نمی کرد که به سختی پشت دست او را نیشگون گرفته بودم. این جریان تا حدود زیادی او را قانع کرد که می تواند هیپنوتیزم بشود. پس از مدتی وجود بی حسی در پشت دستش را هم مورد قبول قرار داد. من تصور می کردم عمق خلسه او در حدود مراحل سه یا چهار بود.

آنچه که بیان شد، يك تصویر عالی از نزدیک شدن به حالت هیپنوتیزم به صورتی تغییر شکل یافته و براساس پدیده حسی - حرکتی می باشد.

۳. راه سوم برای رسیدن به خلسه از راههای غیرمستقیم از طریق کاربرد پلاسبو یا دارونما می باشد. پلاسبو در اصطلاح پزشکی يك دارو یا قرص بدون ضرر و بدون خاصیت

است که برای رسیدن به برخی از اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد. این دارو یا دارونما در واقع هیچگونه ارزش درمانی ندارد. دارونما را می توان از شکر، نان و غیره ساخت و اگر شکل تزریقی مورد نظر باشد، می توان از سرم فیزیولوژیک یا محلول نمک ۹ در هزار استفاده کرد. فقط کادرهای پزشکی و برای اهداف خاص پژوهشی یا درمانی می توانند از این وسیله استفاده کنند.

یک پزشک ممکن است قرصی از این نوع را به یک بیمار بدهد و به او بگوید که اگر آن را با یک لیوان آب بخورد، پس از مدت بسیار کوتاهی می خوابد. این روش در برابر برخی از بیماران به صورت مسحورکننده ای مؤثر واقع می شود.

آنچه که در زیر به شرح آن می پردازم، یک روش متکی بر پلاسبو است که چند سال قبل در مطب یک دندانپزشک شاهد و ناظر آن بوده ام.

دندانپزشک به یک پسر یازده ساله که بیماری بسیار ناراحت و بی قرار بود گفت که نوعی خاص از اکسیدازت را در اختیار دارد که بیمار را بیهوش نمی کند، بلکه تنها در یک وضعیت رؤیایی و خواب آلود قرار می دهد. در این شرایط بیمار کاملاً بی حس و بی درد شده و با آسانی می تواند چرخ شدن حفره دندان را تحمل کند. پس از آن او ماسک اکسیدازت را بر روی بینی و صورت بیمار قرار داد و از او خواست که نفس های عمیقی بکشد و همگام با آن به صورت معکوس از ده تا یک بشمارد. زمانی که کودک به عدد هفت رسید، به نظر می آمد که کاملاً از حال رفته است. کالبد او کاملاً شل و ریلکس شده بود و در این وضعیت دندانپزشک شروع به کار کرد. پسر بچه از آنچه که در اطراف او می گذشت آگاهی داشت و می توانست به سؤالات دندانپزشک جواب درست بگوید. او در یک شرایط خواب آلود و آرام به سر می برد و اصلاً درد یا ناراحتی از کارهای دندانپزشک احساس نمی کرد و اظهار بی قراری نمی نمود.

در واقع آن ماسک حتی از طریق یک لوله به یک سیلندر گاز هم وصل نشده بود. یک دستگاه کوچک روشن بود که یک صدای وزوز از آن خارج می شد، ولی ارتباط یا اتصالی به سیستم بی حس یا بی هوش کننده نداشت.

با یک دید یا نگرش هیپنودیسک و سایر هیپنوایدها^۲ (وسایل کمکی برای ایجاد هیپنوتیزم) انواعی از پلاسبو هستند. انواع پاسهای تماسی و غیرتماسی که در آنها هیپنوتیزور

با تشریفات و اداهای خاصی دستش را بر روی بدن سوژه حرکت می دهد، در واقع نوعی پلاسبو به حساب می آیند. پلاسبو در واقع تنها يك اثر تلقینی دارد.

همان طور که تا به حال بیان شده، روشهای غیرمستقیم به آن دلیل اثر می کنند که میانگین سوژه ها به این صورت به آنها اعتقاد نشان می دهند و فکر می کنند که از این طریق هیپنوتیزم می شوند و به دنیای ناخودآگاهی و خواب فرومی روند. از آنجا که واقعاً هیپنوتیزم شدن لزوماً همراه با بیهوشی و خواب نیست، بنابراین برای هیپنوتیزور این امکان عالی فراهم می آید که بدون آنکه بداند یا متوجه شود، به خلسه هیپنوتیزمی می رسد.

هیپنوتیزم در شرایط بیداری

برای آنکه بهتر و روشن تر مقوله جذاب هیپنوتیزم در شرایط بیداری را به شما ارائه دهم، احساس می کنم به این نیاز دارم که يك نظریه را که توسط خودم تدوین شده است، بیان کنم. من به این نظریه به عنوان «حرف آخر» نمی نگرم. این مطالبی است که پس از دهها سال تجربه و مطالعه به ذهن من خطور کرده است و برای درك و فهم پدیده هیپنوتیزم لازم و ضروری به نظر می آید.

به نظر من اصطلاح خواب یا خلسه هیپنوتیزمی يك نامگذاری غلط و نادرست است. این شرایط با آنچه که ما آن را بیهوشی یا خواب می انگاریم شباهتی ندارد و عملاً با شرایط بیداری عادی و متداول شبیه تر و نزدیکتر است.

خلسه هیپنوتیزمی یا «ترانس» به نظر می آید چیزهایی است که سوژه یاد گرفته که مطابق آن «رفتار کند». سوژه قبلاً یاد گرفته که يك فرد در شرایط هیپنوتیزمی به چه صورتی رفتار می کند و زمانی که هیپنوتیزم شد، درست مطابق آن الگوهای رفتاری رفتار می کند.

من اصلاً این حرف را نمی زنم که در این شرایط سوژه تقلب یا تظاهر می کند. او فکر می کند رفتارهایی را که ارائه می دهد، نمایانگر و لازمه خلسه هیپنوتیزمی می باشد. او در این شرایط اصلاً به يك مرحله بیهوشی وارد نمی شود. او تنها به بازی صمیمانه و طبیعی در نقشی می پردازد که آن را فرا گرفته است. سوژه ای که در شرایط سومانامبولیسم قرار می گیرد، یا واقعاً فکر می کند که در خواب است و يك پدیده خوابگردی را به معرض نمایش می گذارد و یا از طریق تلقینات هیپنوتیزمی که دریافت می کند، این باور را پیدا می کند که باید به صورتی عمل کند که از يك سوژه سومانامبولیستی انتظار می رود.

بنابراین با توجه به مطالب فوق و انبوه مطالعات و مشاهدات دیگری که وجود دارند، می‌توان مطمئن بود که می‌توان به صورت بالقوه یا بالفعل يك حالت سونامبولیستی در شرایط بیداری را به وجود آورد که کاملاً شبیه به حالت و وضعیت سوژه‌ای باشد که به شرایط سونامبولیستی رسیده است. سوژه‌هایی که هیپنوتیزم شدن را معادل استقرار در وضعیت سونامبولیستی و بی‌خبری می‌انگارند، زمانی که به خلسه‌های سبک‌تری دست می‌یابند، اصلاً حاضر نیستند قبول کنند که هیپنوتیزم شده بودند. زیرا آنچه را که در خاطر و تصور آنها از هیپنوتیزم شدن وجود داشته، احساس نکرده‌اند. او زمانی که قادر به باز کردن چشم‌ها و یا پایین آوردن دستش نمی‌شود، تنها از برخورد با این پدیده متعجب می‌شود و اینها را به عنوان نشانه‌هایی از خلسه هیپنوتیزمی قبول نمی‌کند. این افراد بایستی تحت آموزش مجدد قرار بگیرند تا تصورات نادرست آنها اصلاح و تعدیل پیدا کند. اگر آنها قبول نکنند که هیپنوتیزم شده بودند، در این شرایط اگر تلقینات درمانی هم که به آنان ارائه شده باشد، مورد قبول آنها قرار نمی‌گیرد.

دو راه به سوی هیپنوتیزم شدن در شرایط بیداری

برای به معرض نمایش در آوردن پدیده هیپنوتیزم در شرایط بیداری دو راه وجود دارد. شما می‌توانید برای رسیدن به هدف یکی از آنها را انتخاب کنید.

یکی از آنها از طریق ارائه تلقینات بعد از هیپنوتیزمی است. این روش نسبت به دومی ساده‌تر است. در این تکنیک پس از آنکه سوژه در شرایط خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفت، به او تلقین می‌شود که پس از مدت کوتاهی - مثلاً بعد از شمردن تا پنج - او بیدار و هشیار می‌شود و از هر لحاظ به شرایط عادی برمی‌گردد، فقط او در این شرایط هم بدقت کارهایی را انجام می‌دهد که به او گفته می‌شود. پس از آن سوژه را بیدار می‌کنید و به او دستوراتی را می‌دهید که معمولاً بسادگی در شرایط هیپنوتیزم مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای مثال شما به او تلقین می‌کنید که دیگر نمی‌تواند پایش را از روی زمین بلند کند، و او هم به این صورت عمل خواهد کرد. در يك آزمون دیگر به او می‌گویید که وی دیگر نمی‌تواند دستهایش را از هم باز کند و او به این تلقین جواب مثبت می‌دهد. اگر در شرایط هیپنوز او به مرحله بی‌حسی و بی‌دردی رسیده بود، شما می‌توانید این پدیده را بر روی یکی از قسمت‌های بدن او به معرض نمایش درآورید و او به همین صورت بی‌حسی را نشان می‌دهد. از آنجا که او در شرایط هیپنوز بخوبی این قابلیت و

استعداد را نشان داده است، بنابراین در بیداری پس از آن هم به همین صورت این پدیده را نشان می‌دهد.

راه دوم از طریق گسترش دادن و وسعت بخشیدن به آزمونهای تلقین پذیری حاصل می‌شود. برای رسیدن به هدف از طریق این راه شما ابتدا يك آزمون تلقین پذیری ساده - مانند تست صعود و سقوط دستها - را انجام می‌دهید. در واقع در زمانی که سوز به این تست جواب مثبت می‌گوید، در مرحله دوم از عمق خلسه قرار دارد. پس از آن آزمون قفل شدن دستها را بر روی او به معرض نمایش در می‌آورید. اگر او بخوبی این آزمایش را هم انجام داد، در این شرایط شما بایستی به این نکته مهم توجه داشته باشید.

اگر فردی نتوانست در این شرایط دستهایش را از یکدیگر جدا کند، عملاً در يك خلسه سبك هیپنوتیزمی قرار گرفته است و در مرحله دوم از عمق خلسه است، زیرا تسلط خود بر برخی از عضلات بدن خود را از دست داده است. این عضلات در این آزمون در اختیار هیپنوتیزور قرار گرفته‌اند. بنابراین بدون آنکه شما به عمق خلسه او بیفزایید، می‌توانید از او انتظار انجام سایر تست‌هایی را داشته باشید که عملاً در این عمق از خلسه انجام آنها عملی و مقدور می‌باشد، بدون آنکه با تشریفات عادی و متداول او را هیپنوتیزم کنید.

پس از آنکه سوز آزمون قفل شدن دستها در یکدیگر را بخوبی انجام داد، از او بخواهید که یکی از دستهایش را بالا بیاورد. در این شرایط به او تلقین کنید که عضلات این دست او به حالت کاتالپسی درآمده و او دیگر نمی‌تواند آن را پایین بیاورد و یا خم کند. اگر در این شرایط نگاه او بر روی چشمان شما و یا ناخن شست خودش متمرکز شده باشد، او دیگر نمی‌تواند دستش را خم کند. به این ترتیب به مقدار زیادی بر سطح حرف شنویی او افزوده شده است. برخی از افراد از آن جهت نیاز به يك خلسه هیپنوتیزمی دارند که در شرایط بیداری نمی‌توانند به این سطح از پذیرش برسند. ممکن است سوزها خیال کنند که تنها در شرایطی می‌توانند به انجام این آزمایشها برسند، که در خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته باشند. اگر آنها این مطلب را قبول کنند و در آنها قدرت پذیرش به وجود آید، می‌توانند به این نوع تلقینات هم در شرایط بیداری جواب مثبت بدهند.

آزمایش را ادامه دهید و در قدمهای پیشرفته تر به او بگویید که او دیگر قادر به بیان برخی از اعداد نیست. اگر او به اندازه کافی هیپنوتیزم پذیر باشد، بنابراین نوعی انسداد در جریان فکری او پدید آمده و نمی‌تواند آن عدد خاص را تلفظ یا بیان کند. به آزمایشهای خود ادامه

دهید. به او بگویید که او به مرحله بی حسی رسیده است. اگر او به سطح مناسبی از پذیرش رسیده باشد، در این شرایط بدون قرار گرفتن در خلسه هیپنوتیزمی با تشریفات و مراسم موجود، او شواهد بی حسی را نشان می دهد.

به این ترتیب او پله به پله و مطابق با مسیری که شما برای او انتخاب کرده اید، به پذیرش بیشتری می رسد. به این ترتیب لحظه به لحظه ظرفیت بیشتری از قدرت پذیرش خود را نشان می دهد. به این ترتیب در شرایطی او قادر به انجام این پدیده های پیچیده و اعجاب برانگیز می گردد که قبلاً در يك خلسه هیپنوتیزمی به معنای متداول داخل نشده است. بار دیگر بر این نکته تأکید می کنم که برای پیدایش این پدیده های جالب، شما بایستی به اندازه کافی قدرت پذیرش را در او به وجود بیاورید.

هیپنوتیزم آنی یا فوری، هیپنوتیزم از طریق روشهای غیرمستقیم و هیپنوتیزم در شرایط بیداری، همه قسمت های مختلف يك بسته و یا اجزای يك مجموعه واحدی هستند که در تمام آنها میزان پذیرش سوژه ها نسبت به تلقینات افزایش پیدا کرده است. برای رسیدن به این حالات لزوماً خلسه مورد نیاز نیست. خلسه مانند يك عکس العمل شرطی است. پدیده های منتسب به خلسه اجزائی هستند که سوژه یاد گرفته یا انتظار دارد پس از وارد شدن به هیپنوتیزم، به آن صورتها عمل کند. اگر شما بخوبی به این نکات توجه بفرمایید، در آن شرایط درك تلقین پذیری افراد در زندگی روزمره برای شما راحت تر خواهد بود.

مهارت و قابلیت در پذیرش تلقینات به این قابلیت از سوژه بستگی دارد که او بتواند دروازه فکرش را به روی جریانهای خاصی از افکار بگشاید. این امکان برای ذهن و فکر آدمی وجود دارد که در شرایط خاصی چند جریان فکری متفاوت در آن وجود داشته باشد. در شرایط هیپنوتیزم سوژه در شرایطی که برای پذیرش یکی از آنها درهای فکرش را می گشاید، از پذیرش ورود بقیه جلوگیری می کند و یا به آنها توجهی نشان نمی دهد. به این علت است که در شرایط هیپنوتیزم تا این اندازه میزان تلقین پذیری افزایش پیدا می کند.

درس پانزدهم

بهترین تکنیک ها برای عمیق تر کردن جلسه هیپنوتیزم

(هشت تکنیک)

موضوع عمیق تر کردن جلسه هیپنوتیزمی در حد بیشترین میزان ممکن برای يك سوزه هیپنوتیزمی از مسأله القای جلسه در او در اولین جلسه مهم تر است. این يك عقیده عمومی است که حداقل در حدود ۹۰ درصد از مردم آمریکا می توانند در اولین جلسه یا پس از چند جلسه تمرین هیپنوتیزم شوند. از سوی دیگر این نکته به اثبات رسیده که فقط نسبت کمی از این افراد می توانند به مرحله سونامبولیستی برسند، هرچند عده ای نمی خواهند این حقایق را قبول کنند. در اکثر کتابهای هیپنوتیزم، روشهای القای جلسه هیپنوتیزمی و اطلاعات دیگر وابسته به آن به وفور به چشم می خورند، ولی مطالب لازم و عملی در زمینه عمیق تر کردن جلسه هیپنوتیزمی بندرت دیده می شوند. هیپنوتیزورهای صحنه معمولاً نگرانی کمتری در این زمینه دارند، زیرا با وجوه انبوه داوطلبانی که در برابر آنها قرار گرفته اند، پیدا کردن چند سوزه که در مراحل جلسه عمیق یا سونامبولیسم قرار گرفته باشند، کار سخت و مشکلی نیست. آنها بندرت در انتخاب یا جدا کردن چند سوزه خوابگرد دچار اشکال می شوند. مشکل مهم در فراوری هیپنوتیزور پزشک است، چه در مطب در هر مرحله تنها يك سوزه یا بیمار در روبروی او قرار گرفته و او در این محدوده كوچك و بدون امکان انتخاب بایستی به موفقیت های زیادی دست یابد.

برخی از پزشکان هیپنوتیزور به این نتیجه رسیده اند که برای انجام بسیاری از کارهای هیپنوتیزم درمانی تنها به يك جلسه سبك و سطحی نیاز دارند. این موضوع در برخی از موارد ممکن است حقیقت داشته باشد. مراحل هیپنوتیدال، چرت زدن، ریلکس شدن و تلقین پذیری در شرایط بیداری در بسیاری از موارد ممکن است که به کمک درمانگر بیایند و برای انتقال تلقینات به بیمار مفید واقع شوند، ولی برای برخی از اهداف درمانی مسلماً يك جلسه سبك کافی و کارساز نخواهد بود. عده ای از پزشکان معتقدند یا ادعا می کنند که اکثریت سوژه ها پس از مدتی تمرین و تکرار بالاخره می توانند به جلسه های عمیقی فرو بروند، به شرطی که فرد درمانگر حوصله کافی داشته باشد و از تمام دانش و مهارت خود در این زمینه استفاده کند، تفسیر این عبارت به شکل دیگر این است که بیمار باید وقت و پول زیادی را صرف کند تا درمانگر بتواند حوصله و مهارت خویش را مورد بررسی قرار دهد!

آنچه که به صورتی عملی و تجربی برای من حاصل شده، آن است که پس از شش تا ده جلسه يك سوژه به عمیق ترین حدی که ظرفیت و قابلیت رسیدن به آن را دارد، می رسد. این مطلب در مورد اکثریت سوژه ها صدق می کند. اگر بعد از این ده جلسه هنوز هیپنوتیزور یا سوژه بخواهند کوشش یا تجربه بیشتری را انجام دهند، این نوعی اتلاف وقت، پول و انرژی است. در این فصل به ارائه و بیان مطالب و تکنیک هایی می پردازیم که به کمک آنها سوژه و هیپنوتیزور بدون تنش یا زحمت فوق العاده ای در يك محدوده منطقی از زمان، بتوانند به بیشترین میزان از عمق جلسه دسترسی پیدا کنند. به این ترتیب سوژه هایی که قبلاً در جلسه سبکی درجا می زدند، شانس بیشتری برای رسیدن به درجات بالاتر را پیدا می کنند. به نظر می آید که براساس تجربیات گسترده سوژه های هیپنوتیزمی پس از ده جلسه به عمیق ترین حد ممکن از عمق جلسه می رسند و اگر موارد معدود استثناء را به کنار بگذاریم، بقیه در تمام عمر در این حد باقی می مانند.

به صورتی قراردادی انواع تکنیک های عمیق تر کردن جلسه هیپنوتیزمی را می توان به هشت گروه کلی به این صورت تقسیم کرد:

۱. عمیق تر شدن از طریق ادراک
۲. عمیق تر شدن از طریق انباشتن تلقینات بر روی یکدیگر
۳. عمیق تر شدن از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی
۴. عمیق تر شدن از طریق ورود مکرر به جلسه

۵. عمیق تر شدن از طریق کاربرد تلقینات به شکل پلاسبو
۶. عمیق تر شدن از طریق کاربرد عکس العمل های حسی - حرکتی
۷. متدهای فیدبك یا پس خوراند
۸. متد شمردن به صورت معکوس

۱. عمیق تر شدن از طریق ادراك

يك سوژه در زمانی که برای اولین بار وارد خلسه هیپنوتیزمی می شود، همیشه واقعاً مطمئن نیست که هیپنوتیزم شده باشد، زیرا او نه تنها حرفهای هیپنوتیزور را می شنود، بلکه از کلیه وقایع و اتفاقاتی هم که در جوار او روی می دهند آگاهی دارد. در این شرایط او چیز متفاوتی را نسبت به قبل احساس نمی کند. بنابراین مانند انبوهی از سوژه های هیپنوتیزمی قبول نمی کند که به خواب هیپنوتیزمی یا خلسه (ترانس) وارد شده است. بنابراین لازم است قبلاً سوژه این موضوع را درك کند که واقعاً او هیپنوتیزم شده است. یکی از مقدماتی ترین و یا ساده ترین کارهایی که از طریق آن به ادراك می رسد، زورآزمایی او برای بازگشایی چشم ها می باشد که از طریق ارائه تلقینات مناسب صورت می گیرد. در این شرایط او پس از آنکه متوجه می شود که نمی تواند چشم هایش را به اراده خودش باز کند، قانع می شود که واقعاً اتفاقاتی افتاده که او را در انجام این کار بسیار ساده ناتوان کرده است. معمولاً این ادراك به ورود به شرایط خلسه باعث می شود تا اینکه او به خلسه عمیق تری وارد شده و با بیداری متعارف فاصله بیشتری را احساس کند. برای رسیدن به این هدف می توان از سایر آزمایشهایی هم که به نوعی اختلال در کنترل عضلانی را نشان می دهند استفاده کرد. برای مثال پس از آنکه با تشریفات و زبان بازیهای متعارف که به آنها تلقین هم می گوئیم دست يك سوژه را در شرایط کاتالپسی قرار دادیم و او متوجه شد که نمی تواند دستش را خم کرده و یا پایین بیاورد، به این نکته توجه پیدا می کند. لطفاً يك بار دیگر به این جریان توجه بفرمایید:

«دست شما کاملاً به سمت جلو و در طرف مقابل شما کشیده شده است. کاملاً سفت و سخت شده، مانند يك میله آهن. شما نمی توانید آن را خم کنید و یا پایین بیاورید. هر قدر که شما کوشش کنید، خم کردن یا پایین آوردن دست برایتان مشکل تر می شود، زیرا شما در شرایط هیپنوتیزمی قرار دارید. همان طور که مشاهده می کنید، کاملاً تحت اختیار من قرار گرفته اید و کلیه دستورات مرا انجام می دهید. الآن شما به نکته جالب تری توجه پیدا می کنید. هر قدر

بکوشید که دستتان را به سمت پایین بیاورید، بالا و بالاتر می‌رود! هر قدر برای پایین آوردن دستتان بکوشید، این دست بیشتر و بیشتر به سمت بالا متعایل می‌شود. عملاً تا زمانی که من بگویم که شما می‌توانید دست خودتان را به پایین بیاورید، انجام این عمل برای شما غیر ممکن خواهد بود. با کارهایی که در این لحظات انجام داده و با بیاناتی که مطرح کرده اید، در این زمان این احساس در آگاهی سوژه پدید آمده که تحت تأثیر هیپنوتیزمی شما قرار گرفته است، و گرنه دلیلی وجود ندارد که او نتواند کاری به این سادگی را انجام ندهد؟

برای برخی از سوژه‌های هیپنوتیزمی قبول تلقینات ادراکی از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به صورت بهتری صورت می‌گیرد. برای مثال شما می‌توانید به سوژه تلقین کنید که چند دقیقه پس از بیدار شدن، خارش شدیدی را در پشت قفسه سینه‌اش درست در نقطه‌ای احساس خواهد کرد که خاراندن آن منطقه برای او امکان‌پذیر نباشد.

بعد به این صورت ادامه می‌دهید: «شما از احساس این خارش بسیار شدید کاملاً ناراحت می‌شوید. برای راحت شدن از دست این خارش مزاحم شما خودتان را خم و راست می‌کنید و پشت خودتان را به اثاث و اسباب اتاق می‌مالید. ولی هیچ‌یک از این اقدامات نمی‌توانند مؤثر واقع شوند. بالاخره شما متوجه من می‌شوید و از من طلب کمک می‌کنید، زیرا فقط من می‌توانم این خارش شما را تسکین دهم. در آن زمان من دوبار دستم را به هم می‌زنم - این طور (تق. تق) و پس از آن فوراً خارش پشت شما ناپدید می‌شود. این پدیده به شما ثابت می‌کند که تحت تأثیر هیپنوتیزمی من قرار گرفته اید. در آن زمان من دوباره شما را هیپنوتیزم می‌کنم و شما به خلسه هیپنوتیزمی عمیق تری وارد می‌شوید. خیلی سریع و خیلی عمیق.»

در این زمان این آگاهی و ادراک را در سوژه به وجود بیاورید که هر چند او بیدار است، ولی کاملاً تحت تأثیر مطالبی قرار می‌گیرد که شما به او می‌گویید. به این ترتیب او به خلسه عمیق تری وارد می‌شود.

۲. انباشتن تلقینات بر روی یکدیگر

انباشتن تلقینات بر روی یکدیگر معمولاً به صورت ترکیب و همگام با تکنیک ادراک صورت می‌گیرد. بنابراین بلافاصله پس از آنکه سوژه متوجه شد که نمی‌تواند دستش را پایین بیاورد، به او بگویید:

«حالا پس از آنکه من تا عدد سه شماردم، دست شما شل و کرخت شده و مانند یک قطعه

سنگ به پایین سقوط می کند. پس از آنکه این پدیده اتفاق افتاد، خودت هم فوراً به يك خواب عمیق فرومی روی. يك... دو... سه! حالا شما به يك خواب هیپنوتیزمی خیلی عمیقی فرومی روید... يك خواب عمیق ترا!»

در شرایطی که او از انجام این تست مبهوت و شگفت زده شده است، شما بلافاصله به يك آزمون دیگری روی بیاورید. هیچ چیزی مانند يك موفقیت زمینه را برای انجام موفقیت آمیز کار دیگر فراهم نمی سازد. در شرایطی که سوژه کاملاً قانع شده که می تواند بسادگی و سهولت تحت تأثیر شما قرار بگیرد، با تلقینات بیشتر و بیشتر لبریز نمایید. در ارائه این آزمونها دقت کنید. از ساده تر شروع کرده و بتدریج به آزمون مشکل تری روی آورید. با هر موفقیتی که در انجام این کارها به دست می آورید، حصول موفقیت را با پیدایش خلسه عمیق تری در سوژه پیوند بزنید. پس از آنکه متوجه شدید سوژه به خلسه عمیق تری فرورفته، در این شرایط به انجام پدیده پیچیده تری روی بیاورید. خیلی اهمیت دارد که زمان توقف پیشروی را مشخص کنید. بهتر است قبل از آنکه به بیشترین حد هیپنوتیزم پذیری سوژه برسید، این آزمایشها را متوقف سازید. از آنجا که هر موفقیت تا اندازه زیادی راه را برای پیدایش موفقیت های بعدی و بیشتر آماده می کند، بنابراین شکست در انجام يك پدیده هم می تواند آثار ناگواری در سوژه به جای بگذارد.

۳. تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

یکی از روشهای ساده و شناخته شده برای رسیدن به عمق بیشتری از خلسه آن است که پیش از آنکه سوژه را از خواب بیدار کنید، به او تلقین کنید که بار دیگر که وی را هیپنوتیزم می کنید، او خیلی ساده تر و سریع تر به يك خلسه هیپنوتیزمی عمیق وارد می شود. تلقینات در شرایطی به صورت مؤثرتری بر روی سوژه اثر می گذارند که دوبار در هفته او را هیپنوتیزم کنید و در این شرایط آثار آن از تکرار جلسات در فواصل هفتگی بیشتر می شود. این تکنیک برای هیپنوتیزورها بسیار آشنا و شناخته شده است و بیشتر از سایر تکنیک ها برای عمیق تر کردن خلسه هیپنوتیزمی مورد استفاده قرار می گیرد.

۴. ورود مکرر به حالت خلسه

بشت سر هم هیپنوتیزم کردن سوژه احتمالاً قابل اعتمادترین راهی است که برای

عمیق تر کردن خلسه هیپنوتیزمی در فراروی ماقرار گرفته است. شاید به این علت سوزه هر بار بهتر و عمیق تر به حالت خلسه هیپنوتیزمی وارد می شود و در دفعات بعدی بیشتر و بهتر خود را ریلکس و رها می کند و مقاومت آگاهانه و ناخودآگاهانه او به این ترتیب برطرف و زائل می گردد.

معمولاً در جلسات هفتگی یا دو هفته یک بار این تکنیک ها با روشهای تلقینات بعد از هیپنوتیزمی هماهنگ و در یکدیگر ادغام می گردند. در یک جلسه دو ساعته هم می توان چهار یا پنج بار سوزه را به خلسه هیپنوتیزمی وارد کرد و بین دو القاء در حدود ده دقیقه فاصله انداخت. به این ترتیب نه تنها هیپنوتیزور استراحت می کند، بلکه فرصتی هم فراهم می آید تا عکس العمل تلقینات بعد از هیپنوتیزمی در سوزه آشکار شود.

جلسات هیپنوتیزم می توانند از پانزده تا چهل و پنج دقیقه ادامه پیدا کنند. بیشتر این زمان صرف تکرار تلقینات می شود. این کاری بس دشوار است که نیاز به پایداری و مقاومت از سوی هیپنوتیزور را طلب می کند. در سالهای اخیر راهها و روشهای کوتاهتر یا سریع تری برای القای خلسه هیپنوتیزمی ابداع شده اند، ولی پیش از آنکه این تکنیک ها را جایگزین متدهای وقت گیر گذشته کنیم، بایستی قبلاً کارآیی آنها کاملاً مورد ارزشیابی قرار بگیرند، اگر این نتایج رضایت بخش نبودند، به ناچار بایستی بار دیگر به همان متدهای قدیمی متوسل شویم.

یکی از روشهایی که برای صرفه جویی در وقت و دسترسی به راههای کوتاهتر پیشنهاد شده است، بیدار کردن و دوباره هیپنوتیزم کردن سوزه است، بدون آنکه او این فرصت را پیدا کند که کاملاً بیدار شود. برای انجام این تکنیک من روش زیر را توصیه می کنم. به سوزه بگویید:

«من می خواهم شما را بیدار کنم. زمانی که من به عدد سه رسیدم، شما بیدار شده و چشمانتان را باز می کنید. در این شرایط چشمان شما متوجه من می شود که در مقابل شما ایستاده ام. در این زمان شما با اشتیاق به چشمان من خیره می شوید، در این لحظه من با هستگی تا پنج می شمارم. به محض آنکه من شروع به شمردن کردم، شما بسرعت دچار حالت خواب آلودگی می شوید. احساس می کنید که سر شما سنگین و چشمانتان خسته شده است و می خواهند بسته شوند. زمانی که من به عدد سه برسم، چشمان شما به حالت نیمه بسته درآمده و شما به حالت خواب رسیده اید. هر وقت که من به عدد پنج برسم، چشمان شما کاملاً و محکم به یکدیگر می چسبند، سرتان به طرف جلو خم شده و به خواب عمیق تری فرو می روید. در آن

زمان آنچنان خواب شما عمیق می شود که متوجه می شوید هرگز پیش از آن این عمق از خلسه را آزمایش یا تجربه نکرده بودید. در این زمان شما به خواب بسیار عمیق تری دست پیدا می کنید. زمانی که به عدد پنج برسم، شما در يك خواب سومانامبولیستی واقعی قرار گرفته اید. حالا می شمارم؛ يك... دو... سه... چهار... پنج! بخواب! يك خواب عمیق... عمیق تر... خیلی عمیق تر از آنچه قبلاً تجربه کرده ای...»

من معمولاً زمانی که به عدد پنج رسیدم، بدون تماس دست باز شده خودم را بر روی صورت سوژه عبور می دهم. غالباً یا همیشه به محض آنکه انگشتان من همگام با بیان عدد پنج از جلوی چشمان او عبور می کنند، چشمان او بسته می شوند. این اقدامات را می توان در يك جلسه چهار یا پنج بار تکرار کرد و در برخی از موارد تنوعی در آنها قائل گردید. همان طور که قبلاً متذکر شدیم، برای دوباره خواب کردن او می توان از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی استفاده کرد.

اورماند مك گیل توصیه می کند پس از آنکه سوژه از خواب بیدار شد، از جای برخیزد و به سوی صندلی دیگری حرکت کند و بر روی آن قرار بگیرد و در این شرایط با شمردن به صورت عادی و یا از طریق دریافت يك علامت که پیش از آن در خلسه قبلی بر روی آن بحث شده، به خواب برود. واضح است که اساس و بنیان تمام این روشها مشابه و برابر است، ولی هر هیپنوتیزوری می تواند در نحوه اجرای آن به صورتی ابتکار یا تنوع به کار ببرد.

۵. عمیق تر شدن از طریق کاربرد تلقین به شکل پلاسبو

در اصطلاح پزشکی پلاسبو یا دارونما به قرص، کپسول و یا تزریقی اطلاق می شود که در بنیان خاصیت دارویی و درمانی ندارد، ولی با تشریفات و به شکلی مورد استفاده قرار می گیرد که بیمار خیال می کند آن يك داروی جدید یا بسیار مؤثر است. در این شرایط با تلقینات لفظی و غیر لفظی که همراه با مصرف دارو به بیمار ارائه می شوند، آثار روانی دارو ظاهر

۱. در صفحات ۲۴ و ۲۵ کتاب هیپنوتیزم سریع و روشهای هیپنوتیزم کوه کان دو عکس و شرحی درباره این هیپنوتیزور پر قدرت وجود دارد که این تصاویر او را در حال اجرای برنامه هفتگی اش در کانال ABC تلویزیون آمریکا نشان می دهد. اورماند مک گیل کتاب مفصلی با نام دایرةالمعارف پدیده های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی دارد که در طی آن به صورتی مفصل نحوه اجرای کلیه پدیده های هیپنوتیزمی را - که در هیچ کتاب دیگری موجود نیست - به صورت مصور شرح داده است - مترجم.

می‌گردند. دارونما از زمانهای بسیار کهن توسط پزشکان هوشمند مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند، ولی در عصر ما با پیشرفت هیپنوتیزم و تلقین درمانی، این روش خیلی بیشتر از گذشته معمول و متداول شده است.

پلاسبو تنها به مانند يك تلقین هیپنوتیزمی غیرمستقیم مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچند به صورتی منطقی کاربرد آن در علوم پزشکی وسعت و مقبولیت بیشتری پیدا کرده، ولی در سایر رشته‌های علوم هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. در هیپنوتیزم در شرایطی از دارونما استفاده می‌شود که تلقینات لفظی به تنهایی نتوانند مؤثر واقع شوند و سوژه به صورتی در برابر آن مقاومت به خرج دهد. مثال زیر ممکن است به شما کمک کند تا بهتر بتوانید نحوه کاربرد آن را در ذهنتان مجسم کنید.

من بیماری را دريك مطب دندانپزشکی هیپنوتیزم کرده بودم. سوژه دريك مرحله بینابینی از جلسه هیپنوتیزمی قرار داشت و دائماً هم عمق جلسه او کم و زیاد می‌شد. او به مرحله بی‌دردی رسیده بود، ولی بی‌حس نشده بود. در جلسات قبلی دندانپزشك موفق شده بود که چند دندان بیمار را بکشد، ولی در این جلسه به این نیاز داشت تا پوشش دندان را بتراشد تا يك روکش چینی بر روی آن نصب کند. پس از چند دقیقه کار کردن، دندانپزشك متوجه شد که بی‌دردی حاصله برای انجام این کار کافی نیست، بنابراین مطابق معمول مایل بود از تزریق داروی بی‌حس‌کننده استفاده کند. در این شرایط من تصمیم گرفتم از يك دارونما استفاده کنم. من با اشاره مقصودم را به دندانپزشك اطلاع دادم و بعد با صدای معمولی به او گفتم:

«دکتر، بیمار دارد درد می‌کشد. به صورتی واضح هیپنوتیزم نمی‌تواند او را به صورتی بی‌حس کند که وی بتواند تراشیدن ممتد مینای دندان را تحمل کند. من از شما می‌خواهم برای بی‌حس کردن او از همان داروی جدیدی استفاده کنید که دیروز از آن بخوبی بر روی دندانهای آقای «ب» استفاده کردید.»

دکتر موافقت خود را با این عمل اعلام داشت و خود را با کارهایی مشغول داشت که برای انجام این نوع تزریق لازم است. او درحالی که درباره این داروی بسیار مؤثر جدید با من صحبت می‌کرد، به این نکته هم اشاره کرد که این دارو در ضمن قویتر بودن، خیلی هم زود اثر خود را ظاهر می‌سازد. ضمناً او متذکر شد که این دارو يك اثر دیگر هم دارد که خیلی برای دندانپزشك مفید است. به این معنا که به محض برقراری يك بی‌حسی پر قدرت و گسترده در محل تزریق، يك احساس کرختی پر قدرتی هم در نوك انگشتان بیمار ظاهر می‌شود. در این موقع

دندانپزشك کارهایی را انجام داد که سوژه احساس می کرد او مشغول تزریق يك سوزن بی حسی واقعی است. پس از حدود دو دقیقه بیمار به دندانپزشك اعلام کرد که يك احساس کرختی در نوک انگشتان او پدیدار شده است. بنابراین بدون تأخیر دندانپزشك شروع به کار کرد. این تلقینات پر قدرت و غیرمستقیم هیپنوتیزی همین طور تشریفات و مراسمی که دندانپزشك برای تزریق داروی بی حسی خیالی به کار برد - باعث شدند تا سوژه به يك خلسه هیپنوتیزی عمیقی فرو برود. واضح است که این روش بایستی با صبر و تیزبینی - همین طور بر روی سوژه های بخوبی انتخاب شده - مورد استفاده قرار بگیرند.

پزشکان و دندانپزشکان در شرایط بسیار ایده آل و مناسب برای کاربرد روشهایی قرار دارند که در آنها از تلقینات در زمینه دارونما استفاده می شود. برخی از صاحبان تخصص پزشکی در آمریکا که عمدتاً به درمان بیماریهای مفاصل و استخوانها می پردازند^۲، به جای استفاده از دارو از وسایل و تشریفات استفاده می کنند که برخی از آثار هیپنوتیزی را به بار می آورند. به جای انجام روشهای متداول برای القای خلسه هیپنوتیزی، آنها بیمار را بر روی يك تخت لرزان یا نوسان کننده می خوابانند و با عینکهای چندرنگ بسیار تیره که اطراف آنها کاملاً بر روی صورت او قرار می گیرند، راه ورود هر نوع نوری را به طرف چشمان بیمار می بندند و در عین حال از ورای این پرده مه آلود، توجه او را به انبوهی از چراغهای چشمک زن که به رنگهای مختلف هستند، جلب می کنند. هر دانشجوی باهوش مکتب هیپنوتیزم بخوبی می داند که این شرایط سوژه را در يك خلسه یا حالت تلقین پذیری عمیق قرار می دهد. در این شرایط فرد درمانگر ضمن دستکاری و جابجایی استخوانها و مفاصل دردناک، ضمن تلقین به سوژه این امید را می دهد که بزودی دردها و ناراحتی های او برطرف می شوند. این اقدامات یا مراسم بر روی سوژه هایی که بخوبی انتخاب و بدرستی بر روی آنها این روشها اعمال شده باشد، آثار درمانی شگرفی به بار می آورد. تمام نیرنگها و کارهایی که افراد غیرپزشك و غیرمجاز برای درمان مخفیانه و غیرقانونی بیماریها - حتی برخی از امراض واقعاً سخت و صعب العلاج - انجام می دهند، همین طور نتایج درخشانی که برخی از شفاگران روحی به آن دست می یابند، براساس و پایه کاربرد درست و حساب شده از تلقینات به کمک پلاسبو بنا نهاده شده اند. پاسهای مسمری حتی در عصر ما که دوران روشنگری است مورد استفاده قرار

می گیرند. این پاسهای تماسی یا غیرتماسی انواعی از تلقینات غیرمستقیم یا تلقینات غیرلفظی به شمار می آیند و در این طبقه بندی کلی قرار می گیرند.

۶. عمیق تر شدن از طریق کاربرد عکس العمل های حسی - حرکتی

از تکنیک های حسی - حرکتی (سنسوری موتور = ایدئوموتور) هم برای ایجاد خلسه هیپنوتیزی و هم برای عمیق تر کردن خلسه هیپنوتیزی استفاده می شود. شما قبلاً مشاهده کردید که چگونه با روش پرواز دست و بازو يك سوژه به خواب هیپنوتیزی وارد می شد. با کمی اختلاف، پس از پیدایش يك خلسه سبك هیپنوتیزی که از طریق راههای دیگر حاصل آمده، می توان با كمك پدیده های حسی - حرکتی سوژه را به خلسه عمیق تری رسانید.

اساس و بنیان فلسفه ای که این تکنیک ها برای عمیق تر کردن خلسه هیپنوتیزی بر روی آنها بنا شده اند، این است که سوژه پس از ورود به يك خلسه سبك هیپنوتیزی به صورتی آگاهانه یا ناخودآگاهانه مقاومت کرده و جرأت کافی برای رسیدن به عمق بیشتری از خلسه را در خود نمی بیند. در این شرایط هیپنوتیزور به این صورت عمل می کند:

«حالا به اینجا توجه بفرمایید؟ الان شما در يك خلسه سبك هیپنوتیزی قرار دارید، ولی به عللی که در اختیار من نیست، شما تردید دارید تا به عمق بیشتری از خلسه وارد شوید. این موضوع به اراده و تصمیم گیری خود شما بستگی دارد. اگر شما بخواهید، می توانید به خلسه هیپنوتیزی عمیق تری هم برسید. برای این هدف ما قصد داریم تا به انجام يك آزمون پرواز دست و بازو بپردازیم. بزودی دست شما که بر روی رانهای شما قرار گرفته است، شروع به سبك شدن و پرواز کردن می کند، تا زمانی که به سطح شانه های شما برسند. زمانی که دست شما به سطح شانه های شما رسیدند، فواصل آرنج های شما شروع به خم شدن می کنند و دستهای شما به طرف صورت شما متمایل می گردند. شروع و سرعت انجام این حرکات بستگی به تمایل ناخودآگاه شما دارند و به این بستگی دارد که شما تا چه اندازه مایلید که در عمق بیشتری از خلسه قرار بگیرید. در مراحل نهایی، زمانی که شما از صمیم قلب برای رسیدن به يك خلسه عمیق تری راضی شده و آمادگی پیدا کردید - و نه پیش از آن - دست شما به صورتتان برخورد پیدا می کند. این در واقع يك علامت از سوی ضمیر ناخودآگاه شماست و این معنی را می دهد که شما می خواهید به خلسه عمیق تری برسید. بنابراین درست در لحظه ای که دست شما به صورتتان برخورد پیدا کرد - مطابق مطالبی که بیان شد - فوراً شما به يك خواب

بسیار عمیق و شیرینی فرومی‌روید. يك خواب سومانابولیستی عمیق... و... تلقینات در مورد پرواز دست به صورت معمول در شرایطی صورت می‌گیرد که چشمان سوژه باز و نگاه او بر روی دستهایش خیره شده باشد، در حالی که برای عمیق‌تر شدن، خلسه هیپنوتیزمی در حالی انجام می‌گیرد که چشمان او بسته و خود او هم لا اقل در يك خلسه سبکی قرار گرفته است. بایستی به این نکته توجه داشت که سرعت پیشرفت در عکس‌العمل حسی حرکتی به تمایل و جواب سوژه بستگی دارد. او در شرایطی به خلسه عمیق‌تر می‌رود و زمانی به این کار دست می‌زند که خودش خواسته باشد و یا تئوری به این موضوع اشاره دارد. کاربرد این تکنیک لا اقل این فایده را دارد که اگر سوژه به صورت مناسبی عکس‌العمل نشان نداد، گناه عدم موفقیت را می‌توان متوجه او ساخت. برای دست زدن به این تکنیک سوژه بایستی مهارت زیادی در هیپنوتیزم داشته باشد. از سوی دیگر برای کسب موفقیت، هیپنوتیزور بایستی صبر و شکیبایی زیادی را نشان دهد.

۷. متدهای فیدبك یا پس‌خوراند^۳

سوژه را که به يك خلسه هیپنوتیزمی سبکی وارد شده به يك گشت و گذار خیالی می‌بریم. يك تونل یا راه‌روی بی‌انتهای که جریان بادی هم در آن می‌وزد و یا يك قایق سواری - در شرایطی که خیلی شل و ریلکس در يك صندلی ولو شده ایم - می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند. در شرایطی که سوژه خیلی راحت و غیرفعال در صندلی خودش قرار گرفته، هیپنوتیزور به انتخاب و تجسم مناظر و وقایع می‌پردازد و سوژه به صورت ذهنی به درك چیزهایی می‌پردازد که هیپنوتیزور برای او انتخاب می‌کند. از سوژه برای انجام هیچ حرکتی درخواست نمی‌شود و سؤالی از وی پرسیده نمی‌شود. تنها پس از بیدار شدن است که از او می‌پرسیم در جریان خلسه چه احساسهایی داشته است.

از سوژه درخواست می‌شود که تجسم کند در قایقی قرار گرفته و هیپنوتیزور مشغول پارو زدن است. سوژه طوری در انتهای قایق لم داده است که دستهای او با جریان آب برخورد پیدا می‌کند. به سوژه تلقین می‌کنید که آب در برخی از نقاط گرم و در بعضی از قسمت‌ها سرد است.

۳. FEEDBACK هر نوع برگشت اطلاعات که برای تنظیم و تعدیل رفتار یا حرکت يك سیستم مفید بوده

در این شرایط... با شرح و تفسیر کافی به بیان و تجسم نکات دقیق و ظریف این مناطق می پردازیم. اگر برای پیاده روی، تونل یا راهرو را انتخاب کرده اید، يك سطل مملو از آب پر یخ را هم به همراه داشته باشید و در يك قسمت از مسیر از او بخواهید که در عالم خیال یکی از دستهایش را در این آب یخ غوطه ور سازد و احساس منجمد شدن را با دقت و ظرافت احساس کند. پس از آن به تجسم يك باغ بسیار شاداب و سرسبز بپردازید و مناظر دلفریب و لذت بخشی را برای او مجسم نمایید. به انبوه گلها و میوه هایی اشاره کنید که در گوشه و کنار باغ وجود دارند و از بوی خوش گلها و طعم لذیذ غذاها و میوه ها مطالب زیادی را با او در میان بگذارید. با بیان دیگر بچای سوژه به خلق و آفرینش انواع توهّمات حواس پنجگانه بپردازید. پس از آنکه سوژه از خواب هیپنوتیزمی بیدار شد، از او بخواهید که بدقت به شرح و تفسیر آنچه که دیده و شنیده بپردازد. در این شرایط هیپنوتیزور از این موضوع بسیار مهم آگاه می شود که کداميك از حسهای سوژه در مقابل تلقینات پذیرش و قبول بیشتری نشان می دهد. برخی از سوژه ها توهّمات بینایی را بخوبی می پذیرند، در حالی که عده ای اگر در تجسم توهّمات لمسی یا بویایی استعداد و قابلیت بیشتری را از خود نشان می دهند. در این شرایط با استفاده از مکانیسم پس خوراندن یا «فیدبك» در جلسات بعدی توهّمات بیشتری را برای او مجسم می کنیم که در آن حس استعداد و پذیرش بیشتری را نشان می دهد. بنابراین در این شرایط به تجمع و انباشتگی تلقیناتی می پردازیم که مربوط به این حس برتر بوده و احتمال شکست در آن کمتر است. همان طور که در بالا متذکر شدیم، در تجربه گردش با قایق یا پیاده روی در تونل، پس از بیدار شدن سوژه با شرح و بیان او از آنچه که حاصل شده کسب اطلاع می کنیم. همان طور که قبلاً اشاره کردیم، عاقلانه است که در مواردی که ضروری باشد، از ترکیبی از روشهای مختلف عمیق تر کردن سوژه استفاده کنیم.

در مسیر حرکت در تونل یا راهرو، می توانیم سوژه را به یکی از اتاقهای جانبی ببریم و در عالم تخیل به يك تجربه دل انگیز و پربار در زمینه خیره شدن به يك گوی بلورین بپردازید و یا از آزمونهای دیگری استفاده کنید که انجام آنها را مفید می دانید. تمام این تکنیک ها در کتابهای دکتر وولبرگ^۴ موجودند و درباره همه آنها به اندازه کافی شرح و تفسیر داده شده است. آن

۴. نسخه هایی از کتاب هزار صفحه ای دکتر وولبرگ با عنوان هیپنوتیزم پزشکی در ایران وجود دارد که مثلاً تجربه عبور از تونل در صفحه ۱۳۰ آن آمده است. این کتاب بسیار مفید در سال ۱۹۴۸ نوشته شده و چاپ ←

گروه از خوانندگان عزیز ما که با این مطالب آشنایی ندارند، می‌توانند به کتابهای این مؤلف مراجعه بفرمایند.

۸. متد شمردن به صورت معکوس

یکی از راحت‌ترین و ساده‌ترین روشهایی که برای عمیق‌تر کردن خلسه هیپنوتیزمی موجود است، شمردن به صورت معکوس است. این متد به صورتهای متعددی می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

الف: خیلی ساده به سوزه بگویید که شما به صورتی معکوس از صد به پایین شروع به شمردن می‌کنید. با هر عددی که می‌شمارید، خلسه او عمیق و عمیق‌تر می‌شود تا زمانی که به عدد یک برسید، در این زمان او در عمیق‌ترین مرحله خلسه‌ای می‌رسد که در این شرایط رسیدن به آن برای او امکان‌پذیر خواهد بود. پس از آن تنها کاری که شما بایستی انجام دهید، این است که به صورتی آرام و یکنواخت از صد به پایین بشمارید.

ب: یک شکل دیگر از این روش شمردن معکوس آن است که در فواصل شمردن، از واژه «عمیق‌تر» استفاده کنید. به بیان دیگر شما می‌گویید: «صد - عمیق‌تر... نود و نه - عمیق‌تر... نود و هشت - عمیق‌تر» و غیره تا زمانی که به عدد «یک» برسید.

ج: در یک شکل دیگر شما از سوزه می‌خواهید که به صورت ذهنی شروع به شمردن بکند، در حالی که شما کاملاً ساکت و آرام به نظاره او مشغول هستید. در این شرایط از او بخواهید زمانی که به عدد «یک» رسید، انگشت نشانه دست راستش را بالا بیاورد تا شما متوجه شوید که او به کار خود خاتمه داده است. در این شرایط شما می‌توانید اتاق را ترک کنید و پس از حدود پنج یا شش دقیقه بار دیگر به اتاق برگردید. تا آن زمان او کار شمردن را به پایان رسانیده است.

د: یک شکل دیگر از این تکنیک آن است که او شروع به شمردن معکوس می‌کند، در شرایطی که شما مشغول حرف زدن هستید. شاید برای شما تعجب‌آور باشد که این تکنیک بسیار

→

یازدهم آن که در اختیار اینجانب است، مربوط به سال ۱۹۶۹ است. همین مطالب به زبان فارسی در کتاب هیپنوتیزم هارتلند (آخرین چاپ با تجدیدنظر دکتر واکسمن - ۱۹۸۹) در صفحات ۱۸۹ تا ۲۲۴ به صورت مشروح بیان شده است - مترجم.

مؤثر است، زیرا فکر او تا حدودی به شمارش معکوس مشغول است و فرصت کمی دارد تا به صورت آگاهانه به تلقینات یا صحبت‌های شما گوش کند. واضح است که در این شرایط تلقینات شما تأثیر بیشتری دارد و او خیلی راحت‌تر به خلسه عمیقی وارد می‌شود.

درس شانزدهم

کاربردهای عملی هیپنوتیزم - استفاده‌های غیردرمانی (گزارش موارد جالب)

دامنه فعالیت‌های کارشناس هیپنوتیزم

کاربرد هیپنوتیزم در زمینه‌های پزشکی موضوعی شناخته شده است و نیازی به این ندارد که در اینجا به شرح و بیان آن بپردازیم. ولی هیپنوتیزم در سایر رشته‌ها هم موارد استفاده‌هایی دارد که شاید عده زیادی از مردم هنوز با آنها آشنایی پیدا نکرده‌اند. این کاربردهای دیگر در تبلیغات و بازاریابی، تجارت، مدیریت، آموزش و پرورش، اجرای قانون و ورزش سیمای شناخته‌تری دارند.

در گذشته‌های دور تنها برای هیپنوتیزم دو محدوده کاربرد وجود داشت، اقدامات شفابخشی یا درمانگری و سرگرمی. از زمانی که انجمن هیپنوتیزم پزشکی آمریکا به صورتی رسمی تصویب کرد که هیپنوتیزم يك ابزار برای کارهای پزشکی و دندانپزشکی است، استفاده از آن برای اهداف نمایشی و سرگرم‌کننده تقلیل قابل ملاحظه‌ای پیدا کرده است و از موارد استفاده پزشکی و دندانپزشکی عقب افتاده است. زمانی که هیپنوتیزم در رشته‌هایی مانند بازرگانی و بازاریابی، تعلیم و تربیت و ورزش موارد استفاده گسترده‌ای پیدا کرد، جنبه آموزشی آن رونق زیادی پیدا کرد و از کاربرد انحصاری از سوی کادرهای پزشکی خارج گردید. بنابراین در این شرایط هیپنوتیزم از محدودیت استفاده در کارهای پزشکی خارج شد و

کاربردهای غیردرمانی شناخته و مطرح گردیدند. از زمان تأسیس انجمن هیپنوتیزم پزشکی آمریکا تا موقعی که انجمن گسترش جنبه‌های اخلاقی هیپنوتیزم^۱ در سال ۱۹۵۵ برای مقاصد غیردرمانی مشغول به کار شد، تحولات زیادی را تجربه کرده است و تا حدودی انجام برخی از فعالیت‌های درمانی و دندانپزشکی هم به هیپنوتیزورهای غیرپزشک سپرده شده است. واضح است که این فعالیت‌ها بایستی تنها با سرپرستی کادرهای پزشکی صورت بگیرند. در این اتحادیه متخصصانی از رشته‌های مختلف غیرپزشکی - همین‌طور هیپنوتیزورهای غیرپزشک - شرکت دارند. این افراد دقت می‌کنند تا معیارهای اخلاقی و قانونی موجود را با دقت تمام مراعات کنند و بر کارهای افراد اتحادیه بدقت نظارت و سرپرستی کنند. به آن گروه از هیپنوتیزورهای غیرپزشک که در این اتحادیه خدمت می‌کنند، «تکنسین هیپنوتیزم» یا «مشاور هیپنوتیزم» اطلاق می‌شود. هدف نهایی این اتحادیه آن است که مشابه و برابر با نرسه‌های تحصیل کرده، تکنسین هیپنوتیزم را هم به داخل «کادرهای درمانی» وارد کند، همان‌طور که در این کادرهای درمانی تکنسین‌هایی از رشته‌های رادیولوژی، فیزیک پزشکی، فیزیوتراپی، تکنسین اتاق عمل و... وجود دارند که همراه و همگام با کادرهای پزشکی به کار در رشته خویش می‌پردازند.

تا به حال در چند ایالت [آمریکا] لااقل به صورت اصولی وجود و کار تکنسین هیپنوتیزم به رسمیت شناخته شده است. در ایالات نیوجرسی و مونتانا در تعقیب مذاکراتی که با اتحادیه کاربردهای اخلاقی هیپنوتیزم برقرار کردند - همین‌طور انجمن وکلای دادگستری این ایالتها - به هیپنوتیزورهای غیرپزشک اجازه داده‌اند تا با تأسیس دفتر به پذیرش بیمارانی بپردازند که برای موارد کاملاً مشخص شده‌ای از سوی پزشکان و دندانپزشکان به آنها ارجاع می‌شوند. در برخی از ایالتهای دیگر به صورت رسمی انجمن گسترش کاربردهای اخلاقی هیپنوتیزم تأسیس شده است. اورلاندو، ایندین ریورسیتی (شهر رودخانه سرخپوستی) و فلوریدا در این گروه قرار می‌گیرند. اعضای این اتحادیه باید تنها زیر نظر پزشکان به کار بپردازند. امید می‌رود که در

۱. ASSOCIATION TO ADVANCE ETHICAL HYPNOSIS (AAEH) این اتحادیه که

ترجمه تحت‌اللفظی آن «انجمن گسترش جنبه‌های اخلاقی هیپنوتیزم» است، برای زدودن خاطرات بد جامعه از اعمال هیپنوتیزورهای نمایشی و درمانگر غیرمجاز توسط هاری آرونز و چند نفر دیگر تشکیل شده است - مترجم.

سایر ایالتها هم موجودیت هیپنوتیزور غیرپزشك به رسمیت شناخته شود و بامراعات دقیق اصول اخلاقی و قانونی، محلی را برای اعتراض یا شکایت باقی نگذارند.

آن عده از کاربردهایی که در این فصل به برخی از آنها اشاره می‌شود، قسمتی از کارهایی هستند که توسط این تکنسین‌های هیپنوتیزم انجام گرفته و یا می‌توانند انجام بگیرند. نحوه انجام کلیه کارها بخوبی بیان شده‌اند. این کارها علاوه بر دفتر تکنسین هیپنوتیزم، درمطب پزشك، دندانپزشك و یا روان‌شناس بالینی هم می‌توانند انجام شوند. از آنجا که يك پزشك، دندانپزشك، متخصص آموزش و یا مجری قانون تنها در محدوده خاصی می‌توانند از هیپنوتیزم استفاده کنند، بنابراین کسانی که به عنوان تکنسین با آنها کار می‌کنند، بایستی این حوزه عمل را بخوبی شناخته و با دقت در همان محدوده کار کرده و از آن تخطی نکنند.

در این فصل موارد استفاده از هیپنوتیزم به صورت بیان یا گزارش موارد خاصی از شرح حال مراجعه‌کنندگان انجام گرفته است. برای سهولت در بیان، در برخی از موارد شرح حالها خلاصه شده و یا چند گزارش در یکدیگر ادغام شده‌اند تا تصویر بهتر و روشن‌تری را به خواننده ارائه دهند. از سوی دیگر این شرح حالها به مواردی مربوط می‌شوند که تکنسین‌های هیپنوتیزم در زندگی شخصی خویش بیشتر با آنها سر و کار پیدا می‌کنند.

مراعات رژیم غذایی از طریق هیپنوتیزم

خانم «س» که از سوی پزشك خود به تکنسین هیپنوتیزم «ج.س.» معرفی شده بود، شرح حال خود را به این صورت بیان داشت که: او برای مراعات رژیم غذایی خود تمام کوششها را انجام داده، ولی متأسفانه موفق نشده است. اگر هم لاغر شده، بسیار کوتاه مدت و موقتی بوده است. با مصرف دارو کاهش وزن در او پیدا می‌شده، ولی پس از متوقف کردن مصرف دارو، بار دیگر وزن او افزایش پیدا می‌کرده است. با مراعات دقیق رژیم غذایی او ده تا پانزده پاوند^۲ لاغر می‌شده ولی کوشش برای لاغر شدن بسیار سخت و خسته‌کننده بوده و پس از مدت کوتاهی او دوباره به وزن قبلی خود می‌رسیده است.

خانم «س» سوزهای عادی بود که از نرفتن به عمق خلصه در سطح سومنامبولیسم شکایت می‌کرد. پس از پایان دومین هفته و در زمان استفاده از خود هیپنوتیزم بتدریج وزن او

۲. واحد وزن و برابر ۴۵۳/۵ گرم است - مترجم.

کاهش پیدا کرد، تا حدی که در مدت سه ماه ۴۲ پاوند [۱۸ کیلو] لاغر شد. آنچه که در سطور پایین آمده، نمونه‌ای از تلقیناتی است که او دریافت کرده است:

«از این به بعد شما احساس می‌کنید که مراعات رژیم غذایی برای شما راحت‌تر می‌شود و شما بهتر و دقیق‌تر آن رژیم غذایی را که دکتر برایت معین کرده، مراعات می‌کنی. از این به بعد شما هر روز با غذای کمتر بیشتر احساس رضایت و سیری می‌کنید. از این به بعد شما از غذاهایی لذت می‌برید که برای شما خوب هستند. برای مثال غذاهای پروتئین و سایر غذاهایی که دکتر به شما توصیه کرده است، در این گروه قرار می‌گیرند. شما احساس می‌کنید که اجتناب و دور ماندن از غذاهای چاق‌کننده برای شما ساده و آسان خواهد بود. شما با غذاهایی که روزانه در مجموع ۱۰۰۰ کالری به وجود می‌آورند، احساس رضایت کرده و سیر می‌شوید. شما متوجه می‌شوید که مراعات یک رژیم غذایی که در روز ۱۰۰۰ کالری را تأمین می‌کند، برای شما آسان و عملی خواهد گشت. شما براحتی هر هفته سه تا شش پاوند لاغر می‌شوید. زمانی که شما احساس کنید که مراعات رژیم غذایی با آسانی و بدون زحمت حاصل می‌شود، از قدرت اراده خویش احساس افتخار خواهید کرد. به این ترتیب شما توانسته‌اید از قدرت اراده و فکرتان بخوبی استفاده کنید. شما با مشاهده تناسب اندامی که به آن رسیده‌اید، غرق در غرور و مباهات می‌شوید. شما در گذر زمان متوجه می‌شوید که بتدریج وزن اضافی از اندام شما حذف می‌شود و درست از مناطقی چربیها ذوب می‌شوند، که این مناطق بیشتر چاق شده بودند. پس از مدت کوتاهی شما به پایین‌تر از وزنی می‌رسید که آرزوی رسیدن به آن را در سر داشته‌اید. شما با چشم فکرتان می‌توانید اندام خودتان را در زمانی مجسم کنید که به وزن ایده‌آل خودتان رسیده‌اید. لاغر و متناسب و درست با همان اندازه و شکلی که مایل به داشتن آن هستید.»

تا آنجا که ممکن است، جملات به صورتی طراحی و عرضه شده‌اند که هم از لحاظ شکل و هم در مفهوم شکل مثبت داشته باشند. برخی از فرازها مانند «شما احساس می‌کنید»، «برای شما ساده و آسان خواهد بود»، «با غذای کمتر بیشتر احساس رضایت و سیری می‌کنید»، «شما با مشاهده اندام متناسب خود احساس افتخار می‌کنید» و... به سوژه کمک می‌کنند تا به قالب فکری و ذهنی دلخواهی برسد. توجه بفرمایید که کلمات مهم و کلیدی با حروف ایرانیک یا مورب نوشته شده‌اند تا بهتر در خاطر شما بمانند.

به این سوژه آموزش برای فراگیری خود هیپنوتیزم هم داده شد. پیش از آن با دقت متن

تلقیناتی تهیه شد که او در شرایط خود هیپنوتیزم می‌بایست به خودش تلقین کند. واضح است که با کوشش و دقت فراوان ترتیبی داده شد تا تمام جملات از لحاظ دستوری مثبت باشند تا بیشتر و بهتر آثار خود را ظاهر سازند.

برای بیشتر سوزها هفته‌ای یک یا دو بار مراجعه به هیپنوتیزور کافی است. پس از آنکه سوزها یا بیمار برای چهار یا پنج هفته به صورت مستمر کاهش وزن را نشان داد، دگر هیپنوتیزمی را می‌توان متوقف کرد و به او خود هیپنوتیزم و نحوه استفاده درست و مناسب از آن را آموزش داد. به این ترتیب این ابتکار به استمرار درمان کمک می‌کند تا زمانی که در طول زمان بیمار بتواند به صورتی عادی و معمولی از عادت غذایی جدید پیروی کند.

ترك سيگار با هيپنوتيزم

سوزها ای به نام «س.ب» روزی دو بسته سیگار می‌کشید. او پزشکش فکر می‌کردند که این وضع می‌تواند برای بیمار خطرناک بلکه فاجعه‌آفرین باشد. در معاینه بالینی هنوز آثاری از بیماری پیدا نشده بود، فقط پزشک شدیداً توصیه کرد که بیمار بایستی اعتیاد به سیگار را ترك کند.

«س.ب» می‌توانست به صورت متوسطی در جلسه هیپنوتیزمی فرورود و این موضوع پس از جلسه سوم با آزمایش بی‌درد شدن و فراموشی معلوم گردید. تصمیم گرفته شد که بیمار به صورتی تدریجی اعتیاد خود را ترك کند و بعد از هشت جلسه هیپنوتیزم شدن، سوزها موفق گردید که اعتیاد خود را رها کند. پس از آنکه سوزها هیپنوتیزم شد، تلقینات زیر به او داده شد:

«در هفته‌ای که می‌آید، شما روزی یک و نیم بسته سیگار دود می‌کنی. فردا صبح دو بسته سیگار برمی‌داری. یکی از آنها را خالی می‌کنی، تا حدی که فقط ده سیگار در ته آن باقی بماند. پس از آن پیش خودت بآرامی ولی به شکلی قاطع فکرمی‌کنی که این سی عدد سیگار بیشتر از نیاز روزانه من به سیگار می‌باشد. شما واقعاً به این نتیجه می‌رسی که سی عدد سیگار بیشتر از نیاز روزانه شما به سیگار می‌باشد. در این شرایط ضمیر ناخودآگاه شما به صورتی برای مصرف این سیگارها در طول روز برنامه‌ریزی می‌کند که شما هیچگاه احساس کمبود و خماری نکنید. شما متوجه می‌شوید که سی عدد سیگار بیشتر از حدی است که شما به آن نیاز دارید. بنابراین شب زمانی که به بستر می‌روید، به هیچ صورتی از این موضوع شگفت‌زده نمی‌شوید که ببینید دو یا سه سیگار زیادی هنوز در پاکت سیگار تان وجود دارد.

همین طور، از این به بعد شما نسبت به مصرف سیگارهایی که می کشید آگاه خواهید بود. پس از آنکه احساس کردید که نیاز به کشیدن سیگار دارید، يك سیگار انتخاب کنید، آن را روشن کرده و مشغول يك زدن به آن بشوید. در این شرایط شما در هر لحظه به کاری که انجام می دهید آگاهی خواهید داشت. بنابراین از آنجا که اعتیاد به صورتی ناخودآگاهانه صورت می گیرد، بنا بر این شما به عنصر اساسی اعتیاد که همان عمل ناخودآگاهانه است حمله و آن را متلاشی کرده اید. شما به صورتی قاطع و بنیادی پایه های اعتیاد را متزلزل کرده اید. از آنجا که شما نسبت به آنچه که انجام می دهید آگاهی دارید، بنابراین دیگر معتاد تلقی نمی شوید. ولی من از شما می خواهم بتدریج سیگارتان را کنار بگذارید. از آنجا که ترك ناگهانی ممکن است برای شما نامطبوع باشد، من روش تدریجی را برای شما پیشنهاد می کنم. این کار برای شما راحت و بی زحمت خواهد بود. درواقع، آگاهی شما نسبت به عمل سیگار کشیدن برای شما سخت و نامطبوع خواهد بود. به همین علت شما حتی در شرایطی که تنها نیمی از سیگارتان را کشیده اید، اینکار را تمام کنید و نصف دیگر را خاموش کرده به جاسیگاری بپردازید. در این شرایط دیگر کشیدن سیگار برای شما مطبوع نخواهد بود و این تمایل در شما پدید می آید که کشیدن سیگار را بتدریج قطع کنید.»

پس از آن در همان جلسه اول به سوژه «خود هیپنوتیزم» آموزش داده شد و به او بدقت آموزش داده شد که در شرایط جلسه سه بار در روز به خودش تلقین کند که: «کشیدن سی عدد سیگار در روز بیشتر از نیاز روزانه من است.» در هفته دوم تمام این تشریفات تکرار گردید، ولی به جای سی عدد سیگار، روی يك بسته بیست تایی سیگار اشاره و تأکید شد. زمانی که او در هفته سوم به نزد هیپنوتیزور آمد، اعلام کرد که مایل نیست در این هفته روزی ده عدد سیگار بکشد، بلکه روزانه پانزده عدد سیگار را مناسب تر می داند، زیرا نمی خواهد با برخی از مشکلات احتمالی روبرو شود. به این ترتیب هفته ای پنج عدد سیگار را کم کرد تا زمانی که به هفته ای پنج عدد سیگار رسید. در این زمان او احساس می کرد که با آسانی می تواند این پنج عدد سیگار باقیمانده را کنار بگذارد و همین کار را هم کرد.

عناصر و عوامل اصلی در برنامه ترك سیگار در این روش عبارت بودند از (۱) کم کردن تدریجی مصرف روزانه سیگار؛ (۲) ایجاد آگاهی نسبت به عملی که صورت می گیرد؛ (۳) آموزش خود هیپنوتیزم برای ادامه و تأکید بر روی انجام آن. آگاهی نسبت به عملی که صورت می گیرد باعث می شود تا اجبار ناخودآگاهانه درمورد سیگار کشیدن از بین برود و این

جریان به صورتی راحت و بی کوشش ادامه پیدا کند، زیرا دیگر به کوشش آگاهانه برای ترك سیگار نیازی نیست.

روش قبلی که برای ترك سیگار مورد استفاده قرار می گرفت، عملاً کارساز نبود. در آن متد در عمق خلسه به سوژه تلقین می شد که طعم و بوی سیگار بسیار نامطبوع است. امید می رفت که این تلقین بعد از هیپنوتیزمی با موفقیت همراه باشد. متأسفانه آثار تلقینات بعد از هیپنوتیزمی در عده زیادی جنبه زودگذر و موقتی دارد و میزان تأثیر آن هم مرتبط با عمق خلسه است که در افراد مختلف متفاوت است. در این شرایط سوژه بی صبرانه منتظر می ماند تا بار دیگر آثار بو و طعم سیگار که قبلاً برایش مطبوع بود، بار دیگر به حالت قبلی درآید. بالاخره زمانی شرایط برای این کار آماده شده و او بار دیگر به اعتیاد خود برمی گردد. در اکثر موارد این رجعت با استعمال تعداد بیشتری سیگار همراه است. گویی بیمار یا فرد معتاد می خواهد جبران روزهای بی سیگاری را کرده باشد.

ترك عادت خوردن یا جویدن ناخنها

خانم «م.ا» ازسوی پزشك معالجش برای کنترل رژیم غذایی به تکنسین هیپنوتیزم ارجاع داده شده بود. در زمان مصاحبه مقدماتی معلوم گردید که او به خوردن یا کندن ناخنها هم عادت دارد و دوست دارد که این بیماری او هم درمان شود. او امید بسیار کمی به موفقیت در این زمینه داشت. من به پزشك معالج این خانم تلفن کردم و از او کسب اجازه کردم تا در برنامه درمانی او معالجه خوردن ناخنها هم گنجانده شود.

پس از مدتی برای پنج نوبت متوالی برای درمان چاقی یا کنترل رژیم غذایی هیپنوتیزم شد. در این مدت سوژه به درجات خلسه متوسط و یا عمیق می رسید، ولی از آنجا که با نتایج دلخواه همراه نبود، برای يك ارزشیابی روان شناسی به يك پزشك معرفی گردید تا دلایل احتمالی عاطفی این عدم موفقیت مشخص شود. پس از آن برنامه درمان برای کنترل رژیم غذایی متوقف گردید. البته این بررسیها به نتیجه ای نرسیده بود.

ولی در این جریان درمان خوردن ناخن بخوبی به نتیجه رسید و بیمار این عادت را کاملاً کنار گذاشت! این نتیجه خوب حتی پس از اولین جلسه درمان به دست آمد. در اینجا به شرح و بیان برنامه درمانی او بویژه تلقیناتی می پردازیم که در این زمینه به او ارائه شده بود:

«زمانی که در شما کمترین تمایلی برای جویدن و خوردن ناخنها پدیدار گردد - درواقع،

درست در زمانی که دست شما شروع به بالا آمدن کند، شما فوراً نسبت به کاری که می‌خواهید انجام دهید، آگاهی پیدا می‌کنید. در این شرایط شما بلافاصله در میان راه حرکت دستتان به سوی دهانتان این عمل را متوقف می‌سازید و ضمناً این تفکر هم در ذهن شما متوقف می‌گردد که شما می‌خواهید ناخن خودتان را بخورید. در این شرایط شما کاملاً نسبت به دستتان آگاهی پیدا کرده‌اید و از این جهت حرکت آن را متوقف می‌سازید که تصمیم بگیرید که چه کاری دارید انجام می‌دهید و چه کاری را باید انجام دهید. اگر شما به این نتیجه رسیدید که خواستید ناخنتان را بجوید، خیلی خوب، ادامه بدهید و این کار را انجام دهید؛ ولی اگر تصمیم داشتید که دیگر ناخنتان را نجوید، بنابراین شما این شانس یا امکان را دارید که به صورتی ترجیحی دوباره دستتان را پایین بیاورید. به این ترتیب آگاهی از دستتان باعث می‌شود تا اجبار نسبت خوردن ناخنها از بین برود. در این شرایط شما نسبت به عمل جویدن ناخنها منع نشده‌اید، بلکه فقط نسبت به این اجبار آگاهی پیدا کرده‌اید. در نتیجه، اجبار از بین می‌رود و آن انرژی که در ورای این اجبار پنهان شده بود، کاملاً از بین می‌رود - و در این شرایط شما در می‌یابید که دیگر واقعاً نیازی به جویدن ناخنتان ندارید.»

در بسیاری از موارد این برنامه به صورت ساحرانه‌ای با موفقیت همراه می‌شود. برای انجام این معالجه به يك جلسه هیپنوتیزمی عمیقی نیاز ندارید، ولی هر قدر که سوز به خلسه هیپنوتیزمی عمیق‌تری برسد، آگاهی بیشتری نسبت به این عمل پیدا می‌کند. غالباً برای رسیدن به این هدف تنها به يك جلسه درمان نیاز است، ولی با این وجود به شما توصیه می‌شود که شما چند بار این جلسات را تکرار کنید تا نتایج حاصله استحکام و دوام بیشتری پیدا کند. مورد دیگر، يك پسر بچه ۱۱ ساله؛ با وجود آنکه درمان جویدن ناخن از طریق کسب آگاهی نسبت به انجام این عمل براحتی و با سرعت صورت می‌گیرد، برخی از کسانی که در این زمینه مطالعاتی داشته‌اند - از جمله بعضی از روان‌پزشکان - نسبت به درمان علامتی و از بین بردن عده‌ای از علایم بیماری‌های روانی راضی نیستند. آنها تصور می‌کنند که از بین بردن يك علامت ممکن است موجبات پیدایش علامت دیگری را فراهم سازد که حتی این علامت دوم از اولی خطرناک‌تر بوده باشد. در اینجا ما به شرح گزارشی می‌پردازیم که با آن برخورد داشته‌ایم. ضمناً به شما متذکر می‌گردیم که در این شرح شما متوجه می‌شوید که چگونه می‌توان به فوریت و بسادگی این جریان را کشف کرد و به چاره‌جویی در برابر آن پرداخت، هر چند این پدیده بسیار نادر است. در این سی‌سالی که من به درمان این بیمارینا مشغول هستم، فقط در حدود پنج یا

شش مورد پس از معالجه جویدن ناخن، يك علامت دیگر جایگزین آن شده است. از سوی دیگر در هیچیک از این موارد آن علامتی که به صورت جایگزینی ظاهر گردیده، از بیماری اولیه جدی تر نبوده است. من با يك روان شناس به صورت مشترك این کارها را انجام می دهیم. او هم معتقد است که براساس تجربیات و مشاهدات وی، این عكس العمل قابل اغماض است.

پسربچه ۱۱ ساله «ج.ل» فرزند دندانپزشکی بود که به عنوان شاگرد کلاس هیپنوتیزم با من آشنا شده بود. با وجود آنکه این کودک قبلاً توسط يك روان شناس مورد ارزشیابی قرار گرفته و از سوی پزشك معالجش برای درمان خوردن ناخنها به من ارجاع شده بود، من با اکراه و بی میلی این کار را قبول کردم. من بخوبی از این موضوع آگاهی داشتم که پدر و مادر این کودک در زندگی خانوادگی با مشکلات زیادی مواجه هستند. من فکر می کردم شاید جویدن ناخنها در او نتیجه يك احساس عدم امنیت به شمار آید. ولی دندانپزشك و پزشك معالجش اصرار داشتند که من حتماً این اقدام درمانی را انجام دهم.

این کودک يك سوزه سومانامبولیستی بسیار سریع بود و در شرایط خلسه تمام علایم کلاسیك سومانامبولیسم را نشان می داد. به او به شکل عادی «آگاهی» داده شد و از او خواستیم که هفته بعد مراجعه کند. هفته دوم او به جای پدرش همراه با مادرش به نزد ما آمد. مادرش از نتیجه کار بسیار خوشحال بود و اظهار می داشت که فرزندش بخوبی عادت جویدن نوك ناخنهایش را کنار گذاشته است. او اضافه کرد: «ولی گاهی او را در وضعی مشاهده می کنم که به صورت عجیبی به دستهایش می نگرد.» ولی او هیچگاه دستش را به طرف دهانش نمی برد. البته مادرش اطلاعی درباره روشی که کودکش با آن درمان شده بود نداشت. او در بین حرفهایش به ما خبر داد که گاهی کودکش در زمانی که به تلویزیون نگاه می کند، بندرت کفشهایش را از پاهایش خارج کرده و در این شرایط انگشتانش را به سمت بالا می آورد. در این جلسه هیپنوتیزور بار دیگر سوزه را هیپنوتیزم کرد و درباره پایش به او تلقینات آگاهی دهنده را داد و پس از آن کودک را به خانه اش فرستاد. در سومین جلسه که کودک با مادرش به نزد ما آمد، مادرش گفت که کودک نه دیگر ناخنهای دستش را می خورد و نه انگشتان پایش را بالا می آورد، ولی حالا عضلات صورتش را جمع و منقبض کرده و یا شكلك درمی آورد!

در این مقطع از زمان من خیلی محکم به آنها اعلام کردم که کودک نیاز به درمانهای عمیق تری دارد و بایستی که به روان شناس مراجعه کنند. مشاهدات ما در جلسات دوم و سوم

نمایانگر این موضوع بود که جایگزینی علایم در او سیمایی چشمگیر و مستمر دارد. درمان مستمر این علایم در شرایطی که يك هیجانی در وجود بیمار جایگزین شده غیر عاقلانه به نظر می آمد. از سوی دیگر هیپنوتیزورهای غیر پزشک نه آموزش لازم را دیده و نه از لحاظ قانونی این اجازه را دارند که بدون صلاحیت علمی به بررسی و ریشه یابی این مضامین پنهان شده بپردازند. این کارها تنها در صلاحیت روان پزشکان و روان شناسان بالینی می باشد.

شرطی شدن هیپنوتیزمی برای زایمان

بانوی باردار «ه.ج» هیپنوتیزم شد و به او آموخته شد که چگونه با کشیدن نفس عمیق و شمردن به صورتی معکوس از پنج تا يك در زمان بازدم، در حالت خود هیپنوتیزم قرار بگیرد. سپس به او یاد داده شد که در شرایط خلسه خود هیپنوتیزمی، برای عمیق تر شدن خلسه و رسیدن به سطح مطلوبی برای بی دردی به شکلی ذهنی از پنجاه تا يك را به صورت معکوس بشمارد. برای بیدار شدن هم اومی پایست به صورت عادی از يك تا پنج بشمارد. پس از آن به او توصیه شد که این تمرین را سه بار در روز انجام دهد تا خودش را شرطی کند.

به او تأکید شد در زمانی که او به صورت معکوس از پنجاه تا يك می شمارد، بتدریج در آن قسمت هایی از بدن او که در زمان زایمان تحت فشار و کشش قرار می گیرند بی دردی پدیدار می شود. به او گفته شده بود که هر زمان که برای رفتن به بیمارستان آماده شد، قبل از پیدایش انقباض یا درد بعدی خودش را هیپنوتیزم کند و بعد در جریان انقباضاتی که پدید می آیند، به صورتی معکوس از پنجاه تا يك بشمارد. شمارش به شکل معکوس يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی است و بی دردی را در وی فراهم می سازد، به طوری که دیگر انقباضات رحمی برای او دردناک نخواهند بود، بلکه در این شرایط او تنها حرکت و فشار را احساس خواهد کرد. هر زمان که انقباضات از بین می رفت، او می توانست به وسیله شمردن از يك تا پنج خودش را بیدار کند. به او توصیه شد که با این روش وضع بی دردی را در خودش ادامه دهد تا زمانی که به اتاق زایمان برسد، در آن شرایط پزشک ماما ابتکار عمل را به دست می گیرد. در این شرایط هم بر اثر يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی دیگر [که قبلاً در مورد آن هماهنگی لازم به عمل آمده بود] دکتر یا ماما با بیان جمله «چشمانت را ببند، خودت را ریلکس کن و به خواب راحت و عمیقی فرو برو» زانو در عمق بیشتری از خلسه قرار گرفته و بعد از آن دکتر به صورت عادی به کار خود ادامه می دهد. در این شرایط به جای استفاده از داروهای ضد درد، می توان از تلقینات هیپنوتیزمی

استفاده کرد.

برای ایجاد بی‌دردی در زایمان به کمک هیپنوتیزم، لا اقل بیمار باید به مرحله سوم از عمق خلسه دسترسی پیدا کند و در برخی از زایمانهای طبیعی حتی با خلسه‌های سبک‌تر و ریلکس شدن هم می‌توان به مراحل رسیده که در آنها زایمان به حداقل درد و ناراحتی همراه بوده باشد. برای انجام اپیزوتومی [بخیه کردن میاندوره] و برخی از جراحیهای دیگر به رسیدن بیمار به مرحله چهار نیاز است و یا اینکه همراه با هیپنوتیزم، از تزریق کمی داروی بی‌حس‌کننده موضعی هم بایستی بهره‌مند شد.

نیازی به ورود هیپنوتیزور به بخش زایمان نیست و او قبلاً تمام کارهای لازم را انجام می‌دهد. حتی اگر پزشک یا مامای مسئول انجام زایمان از هیپنوتیزم اطلاعی نداشته باشد، هنوز زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم می‌تواند صورت بگیرد، هرچند اگر او با هیپنوتیزم به صورت کاربردی آشنا باشد، کار خیلی بهتر انجام می‌شود. اگر پزشک زنان یا ماما مسئول آموزش هیپنوتیزم باشد، حضور چند لحظه‌ای او در بخش زایمان برای انتقال راهپورت یا تسلط هیپنوتیزی به یک همکار می‌تواند بسیار ثمربخش باشد. شرطی شدن هیپنوتیزی برای انجام زایمان را می‌توان به صورت مؤثری به صورت گروهی و با تشکیل دوره یا کلاس انجام داد.

شرطی کردن برای انجام کارهای دندانپزشکی

بیمار آقایی به نام «ل.ا.ل» بود که از سوی دندانپزشکش که به اندازه کافی با هیپنوتیزم آشنایی نداشت، به یک تکنسین هیپنوتیزم معرفی شده بود تا او را از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزی برای کشیدن دندان آسیای دوم فك پایین آماده کند. معمولاً در این شرایط هیپنوتیزور به مطب دندانپزشک می‌رود تا همانند یک متخصص بی‌هوشی عمل کند، ولی در این مورد دوری راه از انجام این کار جلوگیری می‌کرد.

در سه جلسه متوالی و در شرایطی که بیمار به مرحله چهارم از عمق خلسه رسیده بود، شرطی شد، به او یاد داده شد، که خودش را هیپنوتیزم کند، پس از آن در دست راستش به ایجاد بی‌حسی پردازد و بعد با ماساژ دادن فك پائینش با دست بی‌حس شده، آن را بی‌حس کند. بعد برای استمرار و دوام بی‌دردی، دستش را به صورت تکراری در طول دسته صندلی حرکت بدهد و ذهنش را به این عمل مشغول دارد.

زمانی که سوژه به مطب دندانپزشک رفت، سرشار از اعتماد به نفس بود و اطمینان

داشت که بخوبی می تواند آموخته های خود را به منصفه ظهور برساند. عمل جراحی در حدود نیم ساعت طول کشید و در طول این جراحی مشکل، بیمار بدون كمك دندانپزشك موفق گردید كه خودش را هیپنوتیزم كند، خودش را در شرایط هیپنوتیزم نگه دارد و در این شرایط نامساعد به حفظ و استمرار بی حسی بکوشد.

بایستی به این نکته اشاره کنیم که در شرایط شدت دردناك بزودی بی دردی از بین می رود. در این شرایط اگر هیپنوتیزور حضور داشته باشد، از طریق ارائه تلقینات می تواند به استقرار مجدد خلسه اقدام کند. در شرایطی که هیپنوتیزور حضور نداشته باشد، بیمار یا سوزده بایستی بخوبی بتواند به ایجاد و استقرار خود هیپنوتیزم پردازد.^۳

شرطی کردن برای انجام عمل جراحی

خانم «ا.ت» يك دختر چهارده ساله بود كه به علت بیماری قلبی استفاده از داروهای هوشبر برای او خطرناك بود و او به يك عمل جراحی نیاز داشت كه برای خارج كردن يك تاندون جابه جا شده از مفصل زانوی او می بایستی بر روی او صورت بگیرد. او به مراحل اولیه قدم پنجم عمق خلسه یا سومانامبولیسم سبك رسید و در این شرایط او نسبت به متن تلقینات ضبط شده در يك نوار شرطی شده بود و می بایست بعداً این تلقینات ثبت شده در اتاق عمل هم مورد استفاده او قرار بگیرد. هرچند این دختر خانم بآسانی می توانست خودش را هیپنوتیزم كند، ولی بدون حضور هیپنوتیزور نمی توانست به مدت کافی در خلسه باقی بماند. از يك سومن به عنوان يك تكسین غیرپزشك حق ورود به اتاق عمل و ایجاد بی حسی از طریق هیپنوتیزم را نداشتم و از طرف دیگر جراح به اندازه کافی از هیپنوتیزم آگاهی نداشت تا من بتوانم «راپورت» یا ارتباط هیپنوتیزمی را به او منتقل سازم. بنابراین چاره كار را در ضبط تلقینات بر روی نوار صوتی دیدیم كه در اینجا این متن به صورت فشرده در اینجا آمده است:

«خانم اولین، من حالا از يك تا پنج می شمارم و شما بآسانی به يك حالت هیپنوتیزمی عمیقی وارد می شوید. يك... دو... سه... چهار... پنج... حالا بخواب؟ يك خواب عمیق، به يك خواب بسیار راحت، بسیار عمیق و شیرین فرو برو! خیلی خوب... شما الآن به خواب راحت و

۳. يك جزوه كمکی با عنوان هیپنوتیزم در دندانپزشکی كه گام به گام به شرح اقدامات لازم می پردازد، [در آمریکا] موجود و از طریق انتشارات «پاور» پخش می شود.

عمیقی رسیده اید.

شما می دانید که در این لحظه مفصل زانوی شما تحت يك عمل جراحی قرار می گیرد. شما باید پایت را ثابت و بی حرکت نگه داری، شما کاملاً به پزشك خودت اعتماد داری و من مطمئن هستم که شما در این جریان کمترین احساس درد و یا ناراحتی نخواهی داشت. در این زمان که من با شما صحبت می کنم، عمل جراحی شروع شده است. الآن آنها دارند بر روی مفصل زانوی چپ شما کار می کنند. ولی در این لحظه شما يك احساس عجیبی دارید و تصور می کنی که این پا به شما تعلق ندارد، بلکه به صورت موقت به فرد دیگری تعلق دارد^۴.

حالا کاملاً توجه خودت را از پایت به جای دیگری معطوف کن و به حرفهای من گوش بده. به نظر می آید که حرفهای من تمام فکر و ذهن شما را پر می کند، تمام آگاهی شما را مملو و سرشار می سازد. شما دیگر نمی توانید به چیز دیگری فکر کنید، حالا من می خواهم به صورتی معکوس از صد تا يك بشمارم. پس از بیان هر عددی به نظر می آید که شما به خلسه هیپنوتیزمی عمیق تری فرو می روید. هر شماره باعث می گردد تا توجه شما از پایتان کمتر و کمتر شود، زیرا شما کاملاً بی حس شده اید و اگر هم بخواهید، نمی توانید نسبت به پایتان آگاهی پیدا کنید. با هر عددی که بیان می کنم، پای شما بی حس و بی جس تر می شود و در همان حال شما هم به خواب هیپنوتیزمی عمیق تری وارد می شوید. حالا در همان شرایطی که به شمردن می پردازم، شما سعی کنید عدد بعدی را در ذهن خودتان زنده کنید، برای مثال زمانی که من عدد ۱۰۰ را بیان داشتم، شما پیشاپیش به عدد ۹۹ بیندیشید. هر موقع که من عدد ۹۹ را اعلام کردم، شما به عدد ۹۸ فکر کنید. هر موقع که من عدد ۹۷ را بیان داشتم، شما به عدد ۹۶ بیندیشید و این روش را تعقیب و تکرار کنید. به عبارت دیگر در هر لحظه ای شما ضمن شنیدن يك عدد، به صورت همزمان به عدد قبلی آن فکر می کنید. این مطالب آن چنان ذهن و فکر شما را پر و سرشار می کند که شما دیگر نمی توانید به پایتان یا موضوع دیگری فکر کنید.

در این زمان بآرامی از صد تا هشتاد بشمارید. در این جریان برای لحظاتی هم درباره وضع پایش به تلقین بپردازید که «کاملاً نسبت به درد بی حس شده است» و ذهن او کاملاً با شمارش پر و اشغال شده است. پس از آن بار دیگر به صورت معکوس بشمارید و در ضمن آن

۴. در اینجا هیپنوتیزور از تکنیک «خروج نسبی روح یا آگاهی از بدن» استفاده می کند. جایی که آگاهی از بدن خارج و یا قسمتی از بدن به فرد دیگری تعلق داشته باشد، اثری هم از درد نخواهد بود - مترجم.

در باره وجود، تقویت و تشدید بی‌دردی مطالبی را بیان دارید. در اینجا به شما خواننده گرامی مطلب مهمی را متذکر می‌شوم. در شرایطی که سوژه یا بیمار يك عمل جراحی پردردی را تحمل می‌کند، ذهن او حتی برای يك لحظه هم که شده باشد، نباید به موضوع و محل عمل متوجه یا متمرکز شود، بلکه بایستی همیشه توجه او به جای دیگری معطوف شده باشد. بنابراین برای رسیدن به این هدف، جریان ممتد و مستمری از تلقینات بایستی دائماً فکر و ذهن او را به خود مشغول سازد. اگر شما جریان ارائه تلقینات را متوقف سازید، بزودی بی‌دردی هم ضعیف شده و بعد زائل می‌شود.

در مورد خانم «ا.ت» پس از آنکه عمل جراحی به پایان رسید، دکتر از طریق يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی او را از خواب بیدار کرد و در این شرایط او به اتاقش در بیمارستان برده شد. در این شرایط نوار دیگری برای او بخش می‌شد که موجبات بقا و استمرار بی‌دردی را از طریق شنیدن تلقینات مناسب و مرتبط فراهم می‌آورد. دو ساعت بعد زمانی که من به ملاقات او رفتم، مشاهده کردم که بی‌دردی دارد کم کم از بین می‌رود. بنابراین من بار دیگر او را هیپنوتیزم کردم و در يك جلسه عمیق به او تلقین کردم که این بی‌دردی در تمام شب هم استمرار پیدا می‌کند ولی فردا صبح آثار آن از بین می‌رود. معمولاً تا آن زمان جریان یا روند التیام آغاز شده و درد زیادی هم وجود ندارد. در این بیمار برای التیام سریع زخم و بهبود سریع تر هم تلقینات لازم داده شد.

هیپنوتیزم برای از بین بردن احتباس ادراری

این گزارش مورد بسیار جالبی را معرفی می‌کند که مشکل او تنها با يك جلسه هیپنوتیزم اصلاح شد، در حالی که ابتکارات علوم پزشکی در رویارویی با آن با شکست مواجه شده بودند.

در ساعت ۱۱ صبح من به صورت اورژانس به يك بیمارستان احضار شدم. بیمار خانمی بود که سیزده روز قبل تحت يك عمل جراحی ترمیمی (برای معالجه سیستوسل - رکتوسل) قرار

۵. توجه همکاران محترم پزشک و دندانپزشک را به این نکته بسیار مهم جلب می‌کنم که هرگز بیشتر از بیست و چهار ساعت بعد از عمل جراحی عمومی یا دندانپزشکی از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی بی‌حسی و بی‌دردی ندهند، زیرا در صورت پیدایش عوارضی مانند عفونت و غیره، بیمار از طریق اعلام درد پزشک را نمی‌تواند متوجه وضع غیرعادی کند - مترجم.

گرفته بود. پس از انجام عمل جراحی دیگر بیمار نمی توانست به صورت طبیعی ادرار کند، که این پدیده ای نادر پس از انجام این نوع جراحیها به شمار نمی آید. برخلاف معمول دوره این احتباس ادراری به درازا کشیده شده بود و در این شرایط نیاز به سوند زدن مکرر پدید آمده بود. تزریق سرم نمکی و دادن قرصهای آرام کننده نتوانسته بود تغییری در وضع بیمار و بیماری بدهد. زمانی که پیشنهاد شد از هیپنوتیزم برای درمان این بیماری استفاده شود، جراح مربوطه خندید و گفت: در شرایطی که از انواع داروها کاری ساخته نبوده، هیپنوتیزم چگونه می تواند مؤثر واقع شود. بالاخره با دعوت پزشك مقیم بیمارستان، به بیمارستان رفتیم.

بیمار «خانم ا.س.س.» يك بانوی ۵۱ ساله ایرلندی بود که بسیار برازنده به نظر می رسید و در زمان ملاقات او، وی يك شاخه گل رُز به موهایش زده بود. او با لبخندی از من استقبال کرد و اعلام داشت که من آخرین امید او هستم، زیرا اگر بزودی درمان شوم، عید مذهبی چند روز دیگر را می توانم در کنار افراد خانواده ام بگذرانم.

زمانی که شروع به احوال پرسی از او نمودم، متوجه شدم که برای آخرین دفعه در بامداد آن روز به او سوند ادراری زده شده بود. این شرایط مناسبی نبود، زیرا اگر مثانه او پر بود، آثار تلقین فوراً ظاهر می شد، در حالی که در این شرایط بعدها و به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی این آثار می بایستی ظاهر شود. از سوی دیگر به نظر من این نکته محتمل بود که بر اثر تکرار سوند زدن، اختلالاتی در قدرت عضلانی او پدید آمده باشد. هرچند افقهای امیدبخشی به چشم نمی خورد، ولی من احساس می کردم که موفق می شوم و امیدوار بودم که هیپنوتیزم کلید حل معما باشد.

من می دانستم که فرصت زیادی وجود ندارد و هرکاری که بایستی انجام دهم، بایستی در يك جلسه صورت بگیرد. با توجه به عدم امکان دسترسی مجدد به بیمار و برگزاری جلسه دوم، من تصمیم گرفتم بخوبی اوضاع را بررسی کنم و با دقت کارهای لازم را انجام دهم.

من از او تست هیپنوتیزم پذیری به عمل نیاوردم، زیرا فکر می کردم اگر نتیجه کار منفی باشد، اثر روانی ناگواری بر روی او خواهد داشت. در این لحظات بیمار بر روی مُبل راحتی قرار گرفته بود و خانم نرس در جلوی در اتاق ایستاده بود تا از ورود احتمالی افراد ممانعت به عمل آورد. من کار را با ریلاکس شدن پیشرونده شروع کردم و این کار بیست و پنج دقیقه به طول کشید.

در این زمان به نظر می آمد که سوزه ریلاکس شده باشد و تنها شواهدی که از این عقیده

حمایت می کرد، فقدان حرکات ارادی و تمایل سر بیمار به سمت جلو بود. هیچگونه آزمون زورآزمایی برای اثبات وجود هیپنوتیزم به عمل نیامد. شرایط هیپنوز- اگر واقعاً وجود داشت- به اندازه ای سطحی بود که کوچکترین اشتباه یا بی احتیاطی می توانست بسرعت تمام کارهای انجام شده را با شکست مواجه سازد.

من با تأکید شروع به ارائه تلقیناتی کردم که مضمون آنها برقراری مجدد اعمال طبیعی مثانه بود. من به او متذکر شدم که هیپنوتیزم آثار تلقینات بعد از هیپنوتیزمی بسیار پر قدرتی را دارا می باشد، بنابراین هر زمان که مثانه او با ادرار پر شود، او خیلی راحت و بدون زور زدن می تواند مثانه اش را خالی کرده و یا ادرار کند. من به او تلقین کردم که پس از آنکه او احساس کرد مثانه اش پر شده، به توالی برود. در آنجا برای آنکه فکرش با خیالات مختلف مشغول نشود، از او خواستم از ۱۰۰ به پایین به صورت معکوس مشغول به شمردن گردد. به او متذکر شدم که این شمردن معکوس در توالی نوعی تلقین پس از هیپنوتیزمی است و پیامی که در این شرایط به ضمیر ناخودآگاه فرستاده می شود، این است که اعمال طبیعی عضلات مثانه و لگن برای دفع ادرار از سر گرفته شود. پس از آنکه برای مدت پانزده دقیقه به صورتی مؤکد به بیمار در این زمینه تلقین داده شد، او را از خواب بیدار کردم.

پس از آنکه بیمار از خواب بیدار شد، اولین سؤال او از من این بود که: آیا من هیپنوتیزم شده بودم؟ من با جملاتی مؤکد و با اطمینان فراوان به او گفتم که او واقعاً هیپنوتیزم شده بود ولی احساس می کردم این حرفها او را قانع نکرده بود. من منتظر لحظه ای بودم تا آس برنده خود را نشان بدهم. این موقعیت براحتی پدید آمد و این در لحظه ای بود که او از من پرسید که چقدر باید برای این ویزیت بپردازد.

من مبلغی را که او می بایست بپردازد بیان کردم و در ضمن اضافه کردم: «ولی... من این مبلغ را بعداً از شما می گیرم. پس از آنکه بخوبی درمان شدید و به منزل رفتید، روز بعدش چکی را برای من بفرستید.»

پس از آن در لحظاتی که به عنوان احترام کلام را از سرم برداشته و قصد داشتم از اتاق خارج شوم، به او گفتم:

«خانم، امیدوارم تعطیلات این عید مذهبی در خانه تان به شما خوش بگذرد! خدا حافظ!»

ولی این خانم تمام «تلقینات بعد از هیپنوتیزمی» بالا را- لا اقل در مورد فرستادن چك به

آن صورت که من گفته بودم - مراعات نکرد و فردا صبح چك به دست من رسید! در حدود نیم ساعت پس از آنکه من بیمارستان را ترك کردم، پس از ۱۳ روز او برای اولین بار بدون كمك سوئند ادرار کرده بود. غروب آن روز پس از آنکه چندین بار به صورت ارادی ادرار کرده بود، از بیمارستان مرخص شده بود. همراه با چك بر روی يك کارت مطالب زیر به چشم می خورد:

«من با تمام وجودم از شما متشکرم و برای سالها نام شما به خاطر من خواهد ماند.»

آنچه که بیان شد، نحوه تأثیرگذاری تلقینات هیپنوتیزمی را که با تلقینات ماهرانه غیرمستقیم بعدی پس از بیداری ترکیب شده، برای درمان احتباس ادرار پس از عمل نشان می دهد.

شب ادراری (انورزی)

در اینجا شما با آثار شگفت انگیز درمان شب ادراری آنهم تنها پس از يك جلسه هیپنوتیزم و استفاده از تلقینات هیپنوتیزمی متناسب آشنا می شوید^۶. البته این موفقیت غیرعادی است و لازم می دانم به این موضوع تکیه کنم که نتایج بیشتر تحت تأثیر شرایطی بود که این جلسه درمانی منفرد در آن برگزار شده بود. در بیشتر موارد درمان شب ادراری نیاز به جلسات مکرر دارد و بایستی در مطب يك پزشك یا روان پزشك به عمل آید.

سوژه يك پسر بچه ۱۰ ساله بود که سیمایی بسیار دوست داشتنی، باهوش، فعال و سالم را نشان می داد. او از ناراحتی خود اطلاع داشت و از اینکه هر شب رختخواب خودش را تر می کند، ناخشنود بود. مادرش او را به يك درمانگاه مسائل رفتاری کودکان می برد تا بلکه بتواند علل عاطفی بنیادی را که احتمالاً در وجود او هستند پیدا و درمان کند. زمانی که روان پزشك هیپنوتیزم را مطرح ساخت، مادر كودك به دلیل تصورات نادرستی که از جنبه جادویی هیپنوتیزم داشت، از انجام این درخواست خودداری کرده بود.

در این میان این پسر بچه که «ت.ج» نامیده می شود شانس بزرگی آورده بود که همبازی پسر من بود. این پسر بچه برعکس مادرش از هیپنوتیزم نگرانی نداشت، فقط می ترسید که دوستش از این «عادت بد» او آگاهی پیدا کند. من برای حل این مشکل يك جلسه خانوادگی را

۶. این گزارش در صفحه ۱۱۷ کتاب هیپنوتیزم سریع، روشهای هیپنوتیزم کودکان هم که قسمت اول آن تألیف هاری آرونز است، آمده است - مترجم.

برگزار کردم که در آن همسر و پسر همراه با این پسر بچه و مادرش حضور داشتند و به عنوان يك برنامه جالب ترتیب يك هیپنوتیزم گروهی را دادم. در این جلسه بدون اشاره به مشکل كودك، به او تلقین كردم که در نوبت بعدی او سریع تر هیپنوتیزم شده و به جلسه هیپنوتیزمی عمیق تری فرومی رود.

پس از آنکه همه از خواب بیدار شدند، در يك فرصت مناسب يك سؤال كودك را بهانه قرار داده و او را به کتابخانه بردم. در اینجا او را با سرعت هیپنوتیزم كردم و به صورتی صریح و روشن و با لحنی آمرانه به او تلقین كردم که شب ادراری او يك خاطره و عارضه كودكانه است و او دیگر باید آن را پایان یافته و فراموش شده تلقی کند. پس از آن سیلی از تلقینات در این زمینه به سوی او جاری كردم که «در روزهای بعد او هیچگاه بستر خود را تر نخواهد كرد... او افتخار خواهد كرد که هر روز صبح از يك بستر خشك بلند می شود... از این به بعد او کاملاً مثل پسر بچه های همسالش خواهد بود... او حتی می تواند به گردشهای گروهی و پیشاهنگی برود... از تر شدن بسترش ترسی به دل راه نخواهد داد... روزهای آینده پس از بیدار شدن با افتخار به طرف مادرش خواهد رفت و به او مرده خواهد داد که بسترش خشك است...» به این ترتیب به صورتی مکرر در زمینه افزایش احساس اعتماد به نفس و ارتقاء سطح سلامتی به او تلقین كردم. در این زمان من به خاطرات متعددی در زمینه درمان شب ادراری اشاره كردم که همه آنها در مدت يك شب درمان شده بودند. به او مکرراً گفتم که او برای درمان تنها به این يك جلسه درمان نیاز خواهد داشت. هیچگونه تلقین بعد از هیپنوتیزمی صورت نگرفت، فقط به او توصیه شد که بعداً مادرش را در جریان این کارها قرار دهد.

در يك فرصت مناسب به مادر كودك برخی از این اقدامات درمانی را متذكر شدم و از او خواستم که از امشب به بعد نیازی به پهن كردن مشمع بر روی تشك پسرش نخواهد بود و این موضوع را با شور و شوق به او متذكر شود و در موقعیت های متعدد او را تشویق کرده و مورد تحسین قرار دهد.

کوششی برای محدود کردن حجم مایعات در بعد از ظهرها و شبها به عمل نیامد، زیرا انجام این کارها در گذشته فایده ای به بار نیاورده بود. برعکس بر روی این نکته تأکید شد که شبها به محض آنکه مثانه او پر شد، او فوراً از خواب بیدار شده و با سرعت به توالت می رود. به مادرش توصیه شده که هر شب این توصیه یا تلقین را تکرار کند و به این ترتیب این بیانات نقش تلقینات بعد از هیپنوتیزمی را تشدید و تقویت خواهد کرد.

به این ترتیب مهارت هیپنوتیزور، پرستیز او، روش غیرمستقیم انتخاب شده، سن و قدرت هیپنوتیزم‌پذیری کودک، شروع با ظرافت و هوشمندانه جریان و همکاری مادرش دست به دست هم دادند و موجبات درمان کودک در يك جلسه را فراهم ساختند. از آنجا که به صورتی همزمان کودک به يك کلینیک بیماریهای کودکان هم مراجعه می‌کرد، این موضوع هم می‌توانست به روند درمان کمک کند.

شرح دو خاطره فوق که در هر دو مورد يك مسأله تنها با يك جلسه خاتمه پیدا کردند نباید ما را از این موضوع دور نگه‌دارد که در بیشتر موارد به صبر و ملایمت بیشتر در سیر درمان نیاز داریم. در این مورد به کودک تلقین شد که به محض اینکه مثانه او از ادرار پر شد، فوراً بیدار می‌شود و به توالت می‌رود. در اینجا هم بار دیگر نقش «آگاه شدن» - و در اینجا آگاهی از پر شدن مثانه - سیمایی چشمگیر داشته است. شاید در بسیاری از موارد پرستیز هیپنوتیزور در درمان نقش اصلی و اساسی را داشته باشد.

کاربردهای عملی هیپنوتیزم

(ادامه)

کاربردهای غیردرمانی

از آنجا که کاربردهای غیردرمانی هیپنوتیزم بیشتر موضوعاتی آموزشی تلقی می شوند تا پزشکی، بنابراین برای ارجاع این مراتب به يك تكنسين هیپنوتیزم، نیازی به معرفی نامه يك پزشك وجود ندارد. از سوی دیگر به این علت که يك هیپنوتیزور غیرپزشك مجاز به تشخیص این مسائل نیست، بنابراین در شرایطی که شك و تردیدی وجود دارد، به عنوان احتیاط بهتر است که برگه ارجاع يك پزشك را به دست آورد. مثالهایی که در سطور پایین به آنها برخورد پیدا می کنیم، نمونه ای از کاربردهای غیردرمانی هیپنوتیزم به حساب می آیند.

تسهیل یا کمک به روند فراگیری

سوژه موردنظر آقای «ج.م» يك قاضی ۳۷ ساله بود که دوبار در امتحانات مربوط به وکالت مردود شده بود. واضح است که او مایل نبود که بار دیگر در این امتحان شکست بخورد، بنابراین از تمام سعی و کوشش خود استفاده می کرد تا وسایل و امکانات موفقیت او فراهم آید. واضح است که به علت سنی که داشت، میزان فراگیری او به آن خوبی نبود که در سنین دبیرستانی داشته است. او به روان شناس مراجعه کرد تا از او آزمایشهای لازم به عمل آید تا

مطمئن شود که يك عارضه هیجانی جدی باعث پیدایش مانعی در جریان فراگیری او نشده است. روان شناس پس از بررسیهای لازم به چنین عارضه ای دست نیافت.

آقای «ج.م.» هرگز از مراحل هیپنوتیدال به عمق بیشتری از خلسه دسترسی پیدا نکرد، ولی با این وجود تکنیک های خودهیپنوتیزم به او آموخته شد و در جریان خلسه معمولی انبوهی از تلقینات به او ارائه شد و به وی توصیه گردید که در شرایط خودهیپنوتیزم هم از عده ای از آنها استفاده کند. مفاهیمی که در این تلقینات به چشم می خورد، مربوط به سه عامل مهم آموزش - درك، حفظ مطالب و قدرت یادآوری - می شدند. برای مثال برخی از مطالبی که در زمینه افزایش درك به او گفته شده بود، عبارت بودند از:

«زمانی که برای مطالعه می نشینید، خودتان را کاملاً مجذوب مطالبی احساس می کنید که فراروی شما قرار گرفته است. صداهاى محیطی اسباب حواس پرتی شما را فراهم نمی سازند. وقایعی که در گذشته باعث می شدند تا حواس شما پرت شوند، در شرایط کنونی بی تأثیر از کنار شما عبور می کنند، همان طور که آب از روی بدن مرغابی می گذرد. در زمانی که شما مشغول مطالعه هستید، نسبت به کلیه حوادث و وقایعی که در کنار شما می گذرند، بی توجه خواهید شد. شما تنها مجذوب مطالبی می شوید که در برابر شما قرار گرفته و نسبت به چیزهای دیگر بی تفاوت و بی توجه می شوید. بنابراین شما به تمرکز مناسبی دسترسی پیدا می کنید. از آنجا که شما به صورتی خود به خود - و بدون کوشش - به يك تمرکز دست یافته اید، بنابراین مطالب عمیقاً در ذهن شما جایگیر شده و برای مدتهای طولانی در حافظه شما باقی می ماند. هر مطلبی را که مطالعه می کنید، به صورتی عمیق و فراموش نشدنی تأثیرات خود را در مادیات آگاهی شما به جا خواهد گذاشت. از آنجا که ادراك شما عمیق و کامل بوده، بنابراین قدرت حافظه و بیداد ماندن مطالب در ذهن شما کامل و طولانی خواهد بود.»

در جملات بالا آنچه که با حروف سیاه چاپ شده، جنبه کلیدی دارند و برای افزایش ادراك و اطمینان از قرار گرفتن در حافظه بیان شده اند. برای تقویت و تسهیل قدرت به یادآوری مطالب، تلقینات زیر به او داده شده:

«هر مطلبی را که قبلاً آموخته اید، زمانی که به آن احتیاج داشته باشید، براحتی و بسرعت به یاد شما می آیند. در زمان دادن امتحان، مطالب، اعداد و ارقام براحتی در ذهن شما جریان پیدا کرده و بخوبی به خاطر شما می آیند. در این شرایط شما به این نیازی ندارید که به سختی و دشواری دنبال مطالبی بگردید که قبلاً آنها را یاد گرفته اید و بعد فراموش کرده اید،

بلکه برعکس گذشته براحتی به ذهن شما خطور می کنند. حالا دیگر ضمیر مادون آگاه شما در اختیار شما قرار گرفته است، بنابراین مطالب خیلی راحت تر و سریع تر به خاطر شما می رسند. شما اصلاً به این نیاز پیدا نمی کنید که زور بزنید. در مخزن بزرگ مادون آگاه شما تمام این مطالب و اطلاعات وجود دارند. این حقیقت که شما در شرایط ریلکس بودن قرار گرفته اید، این روند به یادآوری تسهیل می شود.»

در ضمن برخی از نکات لازم و مفید برای آموزش به او یاد داده شد. برای مثال به او گفته شد که زمان درس خواندن خود را محدودتر کرده و در فواصل آن مدت بیشتری را برای استراحت تخصیص دهد. از سوی دیگر به او یاد داده شد که چگونه در زمان استراحت خود را هیپنوتیزم کند و در این شرایط ضمن رفع خستگی، قدرت تمرکز خویش را افزایش دهد. درس خواندن در زمان هیپنوتیزم روش مناسبی نیست، زیرا آنچه که در این شرایط آموخته شود، با آنچه که در خاطره وجود دارد هماهنگی پیدا نمی کند. برعکس از طریق هیپنوتیزم و به کمک تلقینات بعد از هیپنوتیزمی می توان به سوژه یاد داد یا کمک کرد که بعدها به صورت بهتری مطالب را درک کرده، به خاطر سپرده و بعد در شرایط مناسب به یاد بیاورد.

پس از سه جلسه آقای «ج.م» متذکر گردید که قدرت تمرکز و به خاطرآوری در او افزایش پیدا کرده است. پس از هشت جلسه، آموزش به پایان رسید. دو ماه بعد او در امتحانات مربوطه شرکت کرد و قبول شد.

افزایش قدرت در فروشنده‌گی

سوژه مورد نظر آقای «ر.ه» يك فروشنده یا ارائه دهنده خدمات بیمه بود که پس از چند اشتباه و شکست در زمینه شغلی خویش، متوجه شد که به کمبودها و نارسائیهای زیردچار شده است: فقدان اعتماد به نفس، ضعف در برنامه ریزی، فقدان انگیزه، درگیر شدن با مسائل بی نتیجه و پیدایش ضعف روحی بیشتر در شرایطی که با يك شکست یا عدم موفقیت روبرو می شد. به او خودهیپنوتیزم آموزش داده شد و در ضمن در يك دوره درمانی ده جلسه ای، در هر موقعیت یکی از ضعف ها و ناتوانیهای وی مورد درمان قرار گرفت.

اولین نکته ای که تحت درمان قرار گرفت، موضوع ضعف در قدرت برنامه ریزی بود. تلقینات لازم و مقتضی هم از طریق دیگرهیپنوتیزمی و هم به صورت خودهیپنوتیزمی به او ارائه گردید و محتوای تمام آنها بر گرد این مفهوم بود که: «برای کارهای برنامه ریزی کن و مطابق

برنامه کارهایت را انجام بده.» از سوی دیگر سوژه تشویق یا وادار گردید که در فواصل نزدیک بارها به برنامه‌ریزی بپردازد و به صورت آگاهانه در روزهای آینده براساس این برنامه‌های از پیش تعیین شده به عمل و اقدام بپردازد. تلقیناتی که همگام با این اقدامات به او داده می‌شد، تنها به این خاطر بود که «برنامه‌های موردنظر را بخوبی و بادقت انجام دهد.» موضوع بعدی که مورد توجه قرار گرفت، فقدان «انگیزه» بود. بنابراین با تجسم و تقویت برخی از آرزوها و آینده‌نگریها، انگیزه کافی برای سخت کوششی و عشق به کار در وی پدیدار گردید.

برای درمان فقدان اعتماد به نفس و پیدایش ضعف در روحیه او وقت زیادتری صرف شد. برای رسیدگی، کشف و چاره‌جویی در زمینه ضعف یا فقدان اعتماد به نفس در او، از وی درخواست شد تا برای دو جلسه به یک روان‌شناس مراجعه کند تا نگرش عمیق‌تری به درون روحیه او صورت بگیرد. به او یاد داده شد که در روزهای آینده در برخوردهای خشن و تند خونسردی خود را حفظ کند و بر روی این مثال تأکید شد که: «خشونت‌ها و ناراحتیها آنچنان آرام و بی‌تأثیر از کنار او می‌گذرند که آب از کنار بدن یک مرغابی گذر می‌نماید. به نظر می‌آید که شبیه‌سازی فوق براحتی و با سهولت به ضمیر مادون آگاه سوژه وارد می‌شود.

به همین ترتیب سایر ضعف‌ها و نارسائیهای وی مورد توجه قرار گرفت و برای هر یک از آنها به صورت جداگانه راه‌حلهای مناسبی پیدا شد. در هر مورد تلقینات مناسبی طراحی گردید که در شرایط مناسب به صورت خودهیپنوتیزمی و دگرهیپنوتیزمی به سوژه ارائه گردیدند. تلقیناتی که از طریق دگرهیپنوتیزمی به سوژه داده می‌شد، [به علت عمق بیشتر خلسه] به صورت مؤثرتری بر ضمیر مادون آگاه او تأثیر می‌گذاشت و از تلقینات ارائه شده در شرایط خودهیپنوتیزمی، برای تقویت و تشدید آنها استفاده می‌گردید و در واقع آثار تلقینات دگرهیپنوتیزمی پس از ضعیف شدن یا تخلیه شدن، دوباره پریا شارژ می‌شدند. به این ترتیب آثار خوب و دلخواهی که پدید آمده بود، به این ترتیب نگهداری و حفظ گردیدند.

هیپنوتیزم برای بهره‌گیری بیشتر از مطالعه

دکترای مهندسی «ف.و» در یک مؤسسه بزرگ مهندسی مقام سرپرستی یک قسمت را به عهده داشت و برای آنکه همیشه از تمام اطلاعات روز آگاهی داشته باشد، نیاز به مطالعه مقدار زیادی کتاب و مجله داشت. او در مطالعه بسیار کند بود و جدیداً به فکر افتاده بود که این نارسایی خود را جبران کند.

پنج جلسه هیپنوتیزم درمانی نتوانست سرعت او را در مطالعه مطالب افزایش دهد، درحالی که او بخوبی به درجات متوسطی از عمق خلسه می‌رسید. ولی او متوجه شد که در این شرایط قدرت درك و نتیجه‌گیری او افزایش قابل ملاحظه‌ای پیدا کرد و نه تنها سریع‌تر مطالب جدید را درك می‌کند، بلکه خیلی راحت‌تر آنها را هضم و جذب می‌نماید.

این یکی از موارد متعددی است که سوژه خیال می‌کند در يك رشته یا زمینه دچار ضعف یا نارسایی می‌باشد، در حالی که مشکل یا ناراحتی واقعی او در قسمت دیگری است.

کاربرد هیپنوتیزم در ورزش

آقای «ج.م.» يك قهرمان حرفه‌ای بولینگ بود و در شرایط عادی و متعارف امتیازات زیادی در این رشته به دست می‌آورد. ولی این موفقیت‌ها ثابت و مستمر نبود. زمانی که با او مصاحبه به عمل آمد، اظهار داشت: «هر موقعی که تردید در ذهن من پدیدار می‌گردد، شدیداً امتیازاتی که می‌آورم تقلیل پیدا می‌کند.»

کار با ارائه این تلقینات شروع شد که هر زمانی که او برای پرتاب آماده می‌شود، «نسبت به همه چیز غیر از کاری که انجام می‌دهد کاملاً بی‌توجه می‌گردد.» هدف آن بود که به این ترتیب حواس پرتی از وجود او رخت ببرند. برای رسیدن به این هدف همین‌طور به او تلقیناتی داده شد که محتوای آنها «مجنوب شدن در عمل پرتاب کردن» بود. به این ترتیب می‌خواستیم اعتماد به نفس و احساس آگاهی بیشتر نسبت به عملی که انجام می‌دهد در وجود او تقویت و تشدید پیدا کند. پس از آن تلقینات زیر به او ارائه گردیدند:

«هر زمانی که برای پرتاب به جلو قدم می‌گذارید، برای لحظه‌ای متوقف شوید. در این لحظات چشمانتان را ببندید و در ذهنتان نقطه‌ای را مجسم کنید که مایلید توپ پس از حرکت، به آنجا برخورد پیدا کند. پس از آن چشمانت را باز کن و عملاً برای انجام آن تصویر ذهنی عمل کن.»

نیازی به تأکید نیست که این فرمول بر روی تمام افراد جامعه نمی‌تواند مؤثر باشد. بنابراین به صورت فردی با هر سوژه‌ای برخورد پیدا کنید و در هر زمان با توجه به ویژگیهای فردی سوژه، به طرح و بیان تلقینات مرتبط با آن بپردازید. حتی زمانی که متوجه شدید يك تلقین کارساز نیست، متن دیگری را مورد استفاده قرار دهید تا بالاخره موفق شوید.

در مورد آقای «ج.م.» پیدا کردن تصویر ذهنی از حرکت توپ و خوردن به نقطه‌ای خاص

بسیار پرثمر بود و پیش از آنکه در آخرین لحظات تردید و دودلی در ذهن او مستقر گردد، وضع ذهنی وی را به صورت دلخواهی - آن هم در آخرین دقایق - مرتب و میزان می کرد.

کاربرد هیپنوتیزم در کارهای قضایی

امور قضایی يك رشته بکر و دست نخورده برای هیپنوتیزم است که در این زمینه کاربرد هیپنوتیزم می تواند منافع زیادی را به بار بیاورد، ولی از آنجا که از قدیم مقامات قضایی به این روش با چشم تردید و یا با قضاوت نادرست می نگریسته اند، بنابراین حمایت کافی از استفاده از هیپنوتیزم در کارهای قضایی به دست نیامده است. به طور کلی از هیپنوتیزم در موارد و زمینه های زیر می توان استفاده کرد:

۱. از بین بردن عامل فراموشی
 ۲. بازجویی از جنایتکاران
 ۳. کشف دروغ (با یا بدون کمک دستگاههای دروغ سنج)
 ۴. تسریع و تقویت قدرت به خاطرآوری
- با توجه به گزارشهایی که در صفحات بعد می آیند، خوانندگان گرامی ما بهتر و بیشتر با موضوع استفاده از هیپنوتیزم در جهت کشف جنایات و جرایم آشنا می شوند.

از بین بردن يك حالت فراموشی

کارآگاه «ج.ر.» از شهر «اورانج کانتی» در فلوریدا یکی از شاگردان با استعداد من به نام آقای «جو.ب. مک کاوالی» را دعوت کرد تا به وضعی سر و سامان دهد که با آن مواجه شده بود. يك پسر بچه دوازده ساله روز قبل شاهد يك جریان سرقت مسلحانه یا گانگستر بازی بوده و پس از آن در جلسات پراسترس و پرهیجان پلیسی برای دادن گواهی و کشف جرم قرار گرفته بود، کاملاً گیج و مبهوت شده بود. این کارآگاه در هفته قبل با من [هاری آرونز] در يك برنامه مشترك تلویزیونی شرکت کرده بود و در طی آن جلسه او با موارد استفاده از هیپنوتیزم در جرایم و جنایات آشنا شده بود.

در جریان سرقت مسلحانه اخیر، کارآگاه می خواست به کمک همکار جوان من از طریق اطلاع از شماره اتومبیلی که در جریان سرقت مورد استفاده قرار گرفته بود، به کشف هویت سارق پی ببرد.

پس از سه چهار جلسه این تکنسین هیپنوتیزم، موفق شد که حالت فراموشی یا آمیزی را از بین ببرد و کاملاً نوجوان شاهد ماجرا را به حالت عادی برگرداند.^۱



نوجوان «د.س» پسر دوازده ساله در جریان سرقت مسلحانه یا گانگستر بازی که در طی آن سارق به يك فروشگاه فروشنده لوازم خانگی دستبرد زد و موجودی آن را به یغما برد حضور داشت. در جریان دادن شهادت به پلیس، او توانست تنها دورقم از شماره اتومبیل سارق را به یاد بیاورد، ولی پس از آنکه سیلی از سؤالات به سوی او جاری شد، حتی اطمینان خود را از صحت بیان همین دورقم از شماره اتومبیل گانگستر را هم از دست داد. در این شرایط بود که برای حل این معما از من کمک خواسته شد.

پس از آنکه هیپنوتیزور او را هیپنوتیزم کرد، این پسر بخوبی به مرحله سونامبولیسم رسید و در این شرایط اطلاعات زیادی را درباره مشخصات اتومبیل و مشخصات فرد سارق در اختیار پلیس گذاشت که در شرایط قبلی نتوانسته بود آنها را به خاطر بیاورد. از آنجا که سوژه باکوشش آگاهانه نتوانسته بود اطلاعات زیادی درباره شماره اتومبیل این گانگستر به یاد بیاورد، در مراحل مقدماتی به این موضوع مهم توجهی نشد. بالاخره در مراحل نهایی این تلقینات مطرح گردیدند:

«حالا من از شما می‌خواهم به تخته سیاهی توجه کنید که در مقابل شما قرار گرفته است. هر زمانی که این تخته سیاه را مشاهده کردید، با حرکت انگشت اشاره دست راست به من اطلاع بده. خیلی خوب! حالا اگر با دقت بیشتری به تخته سیاه نگاه کنی، متوجه می‌شوی که بروی تخته سیاه يك پرده از مخمل کشیده شده است - يك پرده مخملی کاملاً سیاه. اگر این پرده را بخوبی مشاهده می‌کنی، لطفاً با حرکت انگشت کوچک دست راست این موضوع را به من اطلاع بده. عالی است. در زیر این پرده مخملی چیزی پنهان شده که تو الآن به صورت طبیعی نمی‌توانی آن را مشاهده کنی، زیرا يك پرده مخمل بروی آن قرار گرفته است. ولی تا چند لحظه دیگر من می‌خواهم این پرده را به کنار بزنم. در آن شرایط شما می‌توانید چیزی را که در زیر این پرده پنهان شده است، مشاهده کنی. برای مشاهده چیزی که در زیر این پرده پنهان

۱. شرح کامل و جامع این داستان جالب در شماره ۱ از جلد چهارم مجله هایپنوزیس کوارترلی - به سردبیری هاری آرونز - چاپ شده است.

شده بی‌قراری نکن، زیرا بزودی من این پرده را به کنار می‌زنم و تو همه چیز را مشاهده خواهی کرد و آنچه که می‌خواهی ببینی در برابر چشمانت قرار می‌گیرد. زمانی که من پرده را به کنار بزنم، شما مشاهده می‌کنید که يك صفحه فلزی که همان شماره ماشینی است که در جریان سرقت مورد استفاده قرار گرفته بود، بر روی تخته سیاه آویزان شده است. شما براحتم و باوضوح کامل می‌توانی شماره آن را با صدای بلند بخوانی. در این لحظه شما غیر از يك پرده مخمل سیاه چیز دیگری را نمی‌بینی. ولی پس از چند لحظه دیگر - و زمانی که من تا شماره ۳ شمرم - ناگهان من این پرده مخمل را به کناری می‌زنم و شما به صورتی ناگهانی شماره اتومبیل را مشاهده می‌کنی و شما فوراً و بدون کمترین تأمل یا تأخیری شماره آن را به صورت بلند می‌خوانی. يك... دو... سه! پرده به کنار می‌رود! الآن شما بخوبی شماره را می‌بینی. لطفاً این عدد را برای ما بخوان.»

در این لحظه نوجوان بدون تأخیر شماره‌ای را خواند و پس از آنکه پلیس تحقیقات لازم را به عمل آورد، متوجه شد که آن شماره متعلق به اتومبیلی است که در شهر مجاور در يك پارکینگ گذاشته شده بود. این اتومبیل توسط سارق از آن پارکینگ سرقت شده بود و پس از پایان ماجرا، دوباره به آن پارکینگ برگردانیده شده بود.

نکته جالب و کلیدی در این ماجرا پاك کردن ذهن نوجوان از اغتشاش و گیجی حاصله از تمرکز آگاهانه برای به یاد آوردن شماره اتومبیل بود. این موضوع بارها به اثبات رسیده که کوشش آگاهانه برای به یادآوری يك موضوع ممکن است آثار معکوسی به بار بیاورد. حتی اگر سوژه در جلسه‌ای سبك باشد، این سعی و کوشش از طریق ایجاد برخی از توهمات، ممکن است اطلاعات نادرستی را مطرح سازد. سیر قهقراپی در زمان، تکنیک دیگری است که در این نوع موارد مورد استفاده قرار می‌گیرد. به این گزارش توجه بفرمایید:

آقای «ج.س.» با قید ضمانت به مبلغ ۲۰/۰۰۰ دلار به زندان افتاده بود. اتهام او معاونت در قتل بود. دوست دخترش اعتراف کرده بود که مردی را که قصد آزار و تجاوز به او را داشته کشته و با كمك آقای «ج.س.» جسد فرد مقتول را به جایی منتقل کرده است. آقای «ج.س.» خود را بی‌گناه می‌دانست و اظهار می‌کرد در زمان حادثه، او به عنوان مأمور آسانسور در يك معدن کار می‌کرده و در جریان قتل شرکت نداشته است.

زمانی که بازجوییهای متعارف نتیجه‌ای را به بار نیاورد، با پلی‌گراف یا دستگاه دروغ‌سنج متهم تحت آزمایش قرار گرفت، ولی او آنچنان برآشفته و عصبی بود که به نتایج این

آزمایش نمی‌توانستند متکی باشند.

متهم حاضر شد که تحت هیپنوتیزم یا ریلکس شدن عمیق قرار بگیرد، تا ضمن امتحان او با دستگاه دروغ‌سنج، سؤالات دیگری هم از او به عمل آید. در زمان خلسه پس از انجام آزمون دروغ‌سنجی، به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به او تلقین شد که او در بازجویی عادی بعدی هم به سؤالات جواب درست خواهد داد.

پس از آن در زمان بیداری و خواب هیپنوتیزمی بعدی او زیر انبوه یا رگبار پرسشهای متعدد قرار گرفت و کلیه شواهد و اعترافات بر بی‌گناهی او حکایت می‌کردند. جریان بعدی بازجویی از متهم اصلی هم این موضوع را به اثبات رسانید و این متهم بی‌گناه از زندان آزاد شد.



خانم «ف.ل.» از هیپنوتیزوری شکایت کرده بود که در جریان هیپنوتیزم به او تجاوز کرده است. هیپنوتیزور از کلیه جلسات هیپنوتیزم بر روی این خانم نوار صوتی تهیه کرده بود، ولی با این وجود وکیل مدافع متهم از دادگاه درخواست کرد که از هیپنوتیزور برای حقیقت‌یابی و آزمون دروغ‌سنجی استفاده شود. دادگاه از من [هاری آرونز] خواست که این آزمایش را انجام دهم، من هم از تکنیک «عکس‌العمل خودکار»^۲ استفاده کردم که خود من تا حدودی در طراحی این روش شرکت و فعالیت داشته‌ام.

این خانم در سطح نیمه عمیق به خلسه فرومی‌رفت. در این شرایط او به طوری شرطی شد که هر زمان میج دست راست او لمس می‌گردید، انگشت نشانه این دست به صورت خودکار بالا می‌آمد. پس از آنکه در او رفلکس به صورتی دلخواه شکل گرفت، برای بار دیگر به این صورت شرطی گردید که پس از شمردن تا عدد سه، این انگشت به طور خودکار و بدون اراده صاحبش بالا می‌آمد. بارها این دو آزمایش تکرار و تکرار شدند، تا زمانی که به محض شمردن تا سه یا تماس دست با میج او، به صورتی خودکار و بدون اراده این انگشت بالا می‌آمد. پس از آن تلقینات زیر در عمق خلسه به او داده شده:

«پس از آنکه از خواب بیدار شدی، هر زمانی که دروغ بگویی، انگشت نشانه دست راستت به صورتی خودکار به طرف بالا حرکت می‌کند، درست مانند آنکه من تا عدد سه شمرده و یا اینکه میج دست راست ترا لمس کرده باشم. در واقع اگر شما به صورت ارادی برای توقف

این حرکت اقدام کنی، این حرکت با شدت و قدرت بیشتری صورت می گیرد.»
 پس از آن این خانم از خواب بیدار شد و بار دیگر قاضی سؤالات مربوطه را مطرح کرد.
 او بار دیگر شروع به بیان داستان ساختگی خود کرد و در این لحظه انگشت اشاره دست راست
 او به طرف بالا حرکت کرد! این عکس العمل تقریباً نزدیک به صد در صد حقیقت را نشان
 می دهد و بیشتر در سوزه هایی شکل می گیرد که در پدیده ایدنوموتور استعداد بیشتری داشته
 باشند. اگر به سوزه به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی فراموشی داده شود و او از یاد بیرد که
 تحت این آزمایش قرار گرفته، آثار و فواید آن خیلی بیشتر هم می شود.

هیپنوتیزم برای درمان ترس از صحنه

خانم «ف.ل.» ۴۰ ساله قبلاً يك خواننده موفق اپرا بود که پس از ازدواج و بچه دار شدن،
 کار خوانندگی را به کنار گذاشته بود. پس از ۱۸ سال و داشتن دو نوجوان که دیگر خیلی زیاد به
 مراقبت مستمر نیاز نداشتند، تصمیم گرفت که بار دیگر به کار مورد علاقه خود برگردد و در اپرای
 متروپولیتن نیویورک به کار بپردازد. در این زمان او دچار این تردید شده بود که احتمال دارد پس
 از ظاهر شدن بر روی صحنه و در مواجهه با آن همه نور و صدا، دچار بهت زدگی شود. او در
 اوان جوانی هم يك بار دچار این پدیده شده بود. معاینات روان شناسی عیبی را نشان نداده بود.
 با توجه به اینکه تنها دو هفته تا شروع برنامه او باقی بود، سه برنامه هیپنوتیزم برای او در
 نظر گرفته شد و در این مدت به او خود هیپنوتیزم آموخته شد. در این شرایط به او توصیه شد که
 این تلقین را در ذهن خودش تکرار و تکرار کند که: «ورود من به صحنه با شادی و موفقیت همراه
 خواهد شد و در گذر زمان با موفقیت های بیشتری روبرو خواهم شد. من با اعتماد به نفس کامل
 شهرت و اعتبار گذشته ام را به دست خواهم آورد. انبوه جمعیت و تشویق آنها اعتماد به نفس
 مرا افزایش خواهد داد.»

همان طور که خوانندگان گرامی ملاحظه می کنند، در این جملات اثری از واژه ها و
 فرازهای «ترس»، «بهت زدگی» و ترس از صحنه وجود ندارد. تحت تأثیر این تلقینات این خانم
 آن قدر به شادی و موفقیت فکر می کرد که دیگر توجهی به ترس از صحنه نشان نمی داد.



آقای «پ.و.» ۳۰ ساله یکی از اعضای يك گروه تئاتر يك شهر كوچك بود که در این
 سطح استعداد و قدرت هنری خود را بخوبی نشان داده بود. در شرایط کنونی او در يك تئاتر

معتبر برنامه مشکلی را به عهده گرفته بود که لازمه آن حفظ کردن يك نمايشنامه طولانی بود. برحسب جدول زمانی او خیلی تأخیر داشت و نتوانسته بود بخوبی کار خود را در زمینه حفظ مطالب را انجام دهد. از سوی دیگر از آنجا که در این برنامه نقش ستاره اول برنامه به او داده شده بود، بنابراین با اضطراب و هیجان زیادی روبرو شده بود و این موضوع خود به اشکالات قبلی می‌افزود. در این شرایط به او پیشنهاد شد که از هیپنوتیزم کمک بگیرد.

او سوژه هیپنوتیزمی خوبی نبود و حتی به مرحله اول از عمق خلسه نمی‌رسید. بنابراین با تکنیک «خود شرطی» دکتر هورنل هارت تحت درمان قرار گرفت.^۳

پس از هفت جلسه او بخوبی بر هیجان و اضطراب خویش فائق آمد و در این شرایط در زمینه افزایش اعتماد به نفس، انتظار پیشرفت و موفقیت و فراگیری سریع تر متن نمايشنامه تلقینات مقتضی به او داده شد. نتایج این برنامه بسیار عالی بود. او نه تنها در برنامه شب اول درخشش خیره کننده‌ای داشت، بلکه در شبهای بعد هم بدون مشکل و بخوبی وظایف هنری خود را انجام داد.

۳. در روش دکتر هارت، پس از ارائه تلقیناتی در زمینه «ریلاکس شدن پیشرونده»، بدون توجه به وجود یا عدم خلسه هیپنوتیزمی، تلقینات درمانی ارائه می‌شود.

ضمیمه

گامهای سه گانه در برنامه آموزشی خودهیپنوتیزم

اینها گامهای اساسی و مهمی هستند که اینجانب همیشه و بدون استثنا برای آموزش خودهیپنوتیزم از آنها استفاده می کنم. البته از تکنیک های متفاوتی می توان برای القای خلسه استفاده کرد و همچنین می توان درمراحلی هم از تست های معمول برای اثبات خلسه هیپنوتیزمی استفاده کرد. همین طور در گام سوم متن «خود تلقینی یا تلقین به نفس» در سوژه های متفاوت به صورتهای متعددی صورت می گیرد.

گام اول

خلسه هیپنوتیزمی از طریق روش ریلکس شدن پیشرونده و یا هر متد دیگری ایجاد می شود. هرگز از روشهای عجیب و غریب استفاده نکنید. به سوژه وعده و وعیدهای زیادی ندهید، تنها به او متذکر شوید که خودهیپنوتیزم پدیده ای است که در وصف نمی گنجد و تنها با تجربه کردن عملی است که کیفیت و ماهیت آن حاصل می شود. به این ترتیب يك حالت انتظار همراه با اشتیاق را در او به وجود بیاورید، درست به همان صورتی که در پیدایش خلسه هیپنوتیزمی هم این موضوع مورد استفاده قرار می گیرد. پس از پیدایش خلسه هیپنوتیزمی، مطالب زیر را به سوژه تلقین کنید:

«در این لحظه ضمیر ناخودآگاه شما در دسترس قرار گرفته است. او بسادگی تلقیناتی را که راجع به شما بیان کنم، قبول می کند. بنابراین در این لحظه من می خواهم اولین درس درباره

خود - هیپنوتیزم را که «خود شرطی شدن» است، به شما آموزش دهم.

زمانی که شما شبها به خواب می‌روید - و این برنامه از امشب آغاز می‌شود - شما در وضعیتی قرار می‌گیرید که برای خوابیدن راحت‌تر و مناسب‌تر است. سعی کنید در بهترین وضعیت ممکن مستقر گردید. در این شرایط شما برای ۲۰ بار متوالی این جمله را به عنوان تلقین به نفس تکرار می‌کنید. «تفکر مثبت تمام نتایج دلخواه مرا به بار می‌آورد.» شما این جمله را پیش خودتان تکرار می‌کنید، ولی اگر بخواهید با منافع و برکات بیشتری برخورد کنید، آن را خیلی آهسته و با حرکت لبهایتان نجوا کنید. برای آنکه شماره را در نظر داشته باشید، از انگشتان دودستان استفاده کنید. شما با فشار آوردن به انگشت کوچک دست راست تلقین را بیان کرده و پس از آن با فشار آوردن به انگشت مجاور آن برای بار دوم این مطلب را زیر لب می‌خوانید. پس از آن با انگشت میانی، نشانه و شست این برنامه را تکرار می‌کنید. پس از آن این برنامه را با دست چپ تکرار می‌کنید. در این زمان شما ده بار این تلقین به نفس را انجام داده‌اید. پس از اینکه يك بار دیگر این برنامه را با انگشتان دست راستان انجام دادید، تعداد تلقینات به پانزده رسیده و پس از تکرار آن با انگشتان دست چپ، به بیست بار می‌رسد.

شما این برنامه را هر شب و تا هفت شب ادامه می‌دهید. شما باید دقت کنید تا در این جریان به خواب نروید و تمام بیست بار تلقین به نفس را انجام دهید. این موضوع برای پیدایش يك رفلکس شرطی لازم است. به این ترتیب بین افکار شما و حرکات فیزیکی انگشتان يك هماهنگی به وجود می‌آید. به این ترتیب پس از هفت شب يك ارتباط بین ضمیر آگاه شما با مادون آگاهتان پدید می‌آید. این رفلکس بتدریج با حالت نیمه هشیاری شما - که تا حدودی شبیه به حالت هیپنوتیزم است - هماهنگ و همزمان می‌شود و به این ترتیب این اطمینان را به وجود می‌آورد که پس از استقرار شما در وضعیت هیپنوز، تلقینات خیلی بهتر و به صورت تضمین شده‌ای به ضمیر مادون آگاه شما دسترسی پیدا می‌کند.

گام دوم

با هر روشی که دوست دارید، سوزه را هیپنوتیزم کنید و در این شرایط مطالب زیر را به او القاء کنید:

«شما می‌توانید تمرینهایی را که در هفته قبل انجام می‌دادید، در شبهای آینده هم انجام داده و تکرار کنید. ولی از این به بعد شما به این نیاز ندارید که خیلی کوشش کنید که تا پایان

نجوای بیست بار تلقین کردن، بیدار باقی بمانید، بلکه هر زمانی که خواستید، می‌توانید بخواهید. در این شرایط حتی پس از آنکه شما هم بخواهید، هنوز جریان انتقال تلقینات فوق، از ضمیر آگاهتان به مادون آگاهتان ادامه پیدا می‌کند. بنابراین در شرایطی که شما بآرامی خوابیده‌اید، این مطالب به ضمیر مادون آگاه شما رسیده و بدون نیاز به کمک شما، نتایج دلخواه را به بار می‌آورد. حالا من می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه خودتان را به يك حالت سوپرتکیو - یا حالت خود شرطی و یا هیپنوتیزم - قرار دهید.

شما از این به بعد سه بار در روز - یکی در صبح، دومی در ظهر یا اوایل بعد از ظهر و سومی در شب - خودتان را هیپنوتیزم می‌کنید. برای حدود سه دقیقه در شرایط هیپنوتیزم باقی می‌مانید و پس از آن خودتان را بیدار می‌کنید. در اینجا نحوه انجام این کارها را به شما نشان می‌دهم. شما می‌توانید روی صندلی بنشینید و یا بر روی زمین دراز بکشید. به روی دیوار - اگر دراز کشیده‌اید - به نقطه‌ای در سقف که مقابل شماست توجه کنید و در این شرایط پنج نفس عمیق بکشید. زمانی که نفس پنجم را کشیدید، سعی کنید که بیشتر از دفعات قبل هوا را به ریه‌هایتان بکشید و در این شرایط لااقل برای مدت پنج دقیقه باقی بمانید. در همان حالی که ریه‌هایتان را با هوا کاملاً پر کرده‌اید، به صورت معکوس از پنج تا يك به صورت معکوس بشمارید. پس از آن هوا را از ریه‌هایتان خارج کرده و پس از آن در يك حالت ریلکس بودن عمیق فرو روید که این شرایط را می‌توانید هیپنوتیزم هم بنامید. در واقع این يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی است و شما به کمک آن و با شمردن معکوس از پنج تا يك می‌توانید در يك خلسه هیپنوتیزی قرار بگیرید.

شما برای حدود سه دقیقه در شرایط هیپنوتیزم باقی می‌مانید و برای اینکه در این سطح از خلسه مستقر باشید، به صورت معکوس از پنجاه تا يك می‌شمارید. شما این کارها را به صورت نیمه خودکار و براحتی انجام می‌دهید، ضمناً این يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی هم هست. با شمردن معکوس شما می‌توانید این شرایط و حالت ذهنی خودتان را ادامه بدهید، در غیر این صورت پس از مدت کوتاهی این وضعیت از بین می‌رود. پس از آن برای بیدار شدن خیلی راحت از يك تا پنج بشمارید. شما به این ترتیب بیدار می‌شوید، ضمناً در نظر بگیرید که این يك تلقین بعد از هیپنوتیزمی هم می‌باشد.

شما برای هفت روز متوالی و هر روز سه بار این عمل را انجام می‌دهید. این کار هم بزودی به شکل يك رفلکس شرطی درمی‌آید و به صورت يك عمل راحت نیمه اتوماتیک انجام

می‌پذیرد. پس از آن شما آماده می‌شوید تا به خودتان تلقینات لازم را بدهید. پس از آن سوزه را از خواب بیدار می‌کنید. بهتر است بلافاصله پس از بیدار شدن و در شرایطی که هنوز زمانی سهری نشده، سوزه آنچه را که یاد گرفته برای شما بازگو کند تا از صحت کاری که او انجام خواهد داد، مطمئن شوید. این تکرار باعث می‌شود تا او بهتر و خوبتر برای کاری که در پیش دارد آماده شود.

گام سوم

در جلسه سوم - یعنی يك هفته بعد - شما بار دیگر سوزه را در جلسه هیپنوتیزمی مجدد قرار می‌دهید - و یا شما به او این امکان را می‌دهید که به نحوی که یاد گرفته، خودش را در يك جلسه هیپنوتیزمی قرار دهد. در این شرایط به او آموزشهای زیر را بدهید:

«پس از آنکه من شما را از خواب بیدار کردم، به شما كمك می‌کنم تا تلقیناتی را که مایلید مورد استفاده قرار دهید، آماده کنید. برای مثال اگر مایل هستید که بعدها همیشه ریلاکس و آرام باشید، می‌توانید از این جمله استفاده کنید: «من همیشه آرام و ریلاکس باقی می‌مانم، هم به صورت ذهنی و هم به شکل جسمی.» شما ممکن است که به تلقینات دیگری نیاز داشته باشید، در این شرایط من به شما كمك می‌کنم که این تلقین را آماده کنید. شما متن تلقین را بر روی يك کارت نوشته و به این صورت اقدام می‌کنید:

درست پیش از آنکه سه بار در روز خودتان را هیپنوتیزم کنید، مطالبی را که بر روی کارت نوشته شده است، پنج بار بدقت می‌خوانید. به این ترتیب شما برای هیپنوتیزم شدن آماده می‌شوید. پس از آن نقطه مورد نظر خودتان را بر روی دیوار یا سقف انتخاب کرده و در این شرایط هم پنج بار دیگر به صورت ذهنی مطلب مربوط به تلقین را در ذهنتان مرور می‌کنید. در این شرایط عمیقاً بر روی کلمات آن تمرکز می‌نمایید. پس از آن بلافاصله کارت را از دستتان رها کرده و همگام با آن به نقطه مورد نظر نگاه کرده و نفس عمیقی می‌کشید و پس از آن نفس‌های دوم، سوم، چهارم و پنجم را هم می‌کشید. پس از آنکه به حالت خودهیپنوتیزم وارد شدید، کلمات به صورت اتوماتیک از ضمیر آگاه شما به ضمیر ناخودآگاهتان جریان پیدا می‌کند. در این لحظه شما نباید کاری انجام دهید، فقط به صورتی بی‌تفاوت دراز بکشید. شما دیگر نیازی هم به شمردن ندارید، زیرا شمارش قبلاً کار خود را انجام داده است. حالا در شرایطی که نشسته یا خوابیده‌اید، احساس می‌کنید که کلمات کارت در ذهن شما حضور دارند

- در ضمیر مادون آگاه شما - و این کار به صورتی نیمه خودکار صورت می گیرد. شما احساس می کنید که این کلمات دارند در ضمیر شما حرکت می کنند، به صورت عجیبی انعکاس و پژواک پیدا می کنند. خود به خود در قسمت های مختلف ذهن شما حرکت می کنند و این کارها بدون کوشش آگاهانه از سوی شما صورت می گیرد. باید بگوییم که این عمل بدون کوشش، خود به خود و تفکری در سطح مادون آگاه است که در آن ضمیر آگاه نقشی ندارد.

در این لحظه شما احساس می کنید که زمان به پایان رسیده است، همان زمانی که شما خود را نسبت به آن شرطی کرده بودید که از پنجاه تا يك به صورت معکوس بشمارید. شما احساس می کنید که در این لحظات حرکات واژه ها کُند شده و یا اصلاً متوقف شده اند. چشمان شما ممکن است باز شده باشند و یا تصور کنید که چراغ اتاق روشن شده است. در وجود شما این احساس به صورتی گنگ شکل گرفته که گویا زمان به پایان رسیده است. در این شرایط شما تصمیم می گیرید که از يك تا پنج بشمارید و پس از آن کاملاً بیدار شوید.

شما نیازی به این ندارید که نگران نحوه و چگونگی گذر زمان باشید. این کار را به عهده ضمیر مادون آگاهتان بگذارید. ضمیر مادون آگاهتان به موقع شما را از خواب بیدار می کند. این زمان با شمردن معکوس از پنجاه تا يك تنظیم شده است. البته گذر زمان موضوعی نسبی است و با سرعت ناظر ارتباط دارد.^۱

پس از آنکه سوزۀ از خواب بیدار شد، يك کارت برای او تهیه کنید و مطالبی را که تصور می کنید برای او مفید باشد، بر روی آن بنویسید و از او بخواهید که به کمک این کارت در برابر شما تمرین کند. پس از آنکه او وارد خلسه خودهیپنوتیزمی شد، بادقت زمان را اندازه گیری کنید، ولی در این زمینه چیزی به او نگوئید.

اندازه گیری زمان و توجه شما به این موضوع که او درست به اندازه «زمان مشخص شده» در شرایط خلسه باقی می ماند، یکی از مهم ترین دلایلی است که او به حالت خودهیپنوتیزم رسیده است. از سوی دیگر اگر او به شما بگوید در شرایط خلسه ضمیر مادون آگاه او به صورت نیمه خودکار فکر می کند، دلیل دیگری بر وجود و استقرار خودهیپنوتیزم است که نه تنها شما، بلکه خودش را هم قانع می کند. هرگز از طریق زور آزمایی قصد بررسی و تصدیق وجود خودهیپنوتیزم را نداشته باشید، زیرا در بیشتر موارد این آزمایش به

۱. اشاره به فرضیه نسبیت انشتین است - مترجم.

شکست می‌انجامد. برای خود او هم وجود برخی از شواهد و علایم مانند احساس غوطه‌ور بودن، کرخت بودن، در برخی از موارد خلسه عمیق احساس جدایی روح از جسم یا تصور بلند شدن از زمین کفایت می‌کند. واضح است که اگر برای اثبات هیپنوتیزم از طریق مبارزه جویی اقدام شود - ضمن قبول خطرات آن - برای قانع شدن سوژه بسیار مفید است.

پس از آن سوژه برای مدت سه هفته به کاربرد این تلقینات قبل از هیپنوتیزمی می‌پردازد. معمولاً در این دوره از زمان آثاری ظاهر می‌گردد که خود به قانع شدن بیشتر سوژه و دیگران می‌انجامد.

درباره نحوه طراحی درست تلقینات تأکید زیادی نمی‌کنم. همیشه تلقینات بایستی در شکل و محتوا مثبت بوده باشند.

آلبوم تصاویر



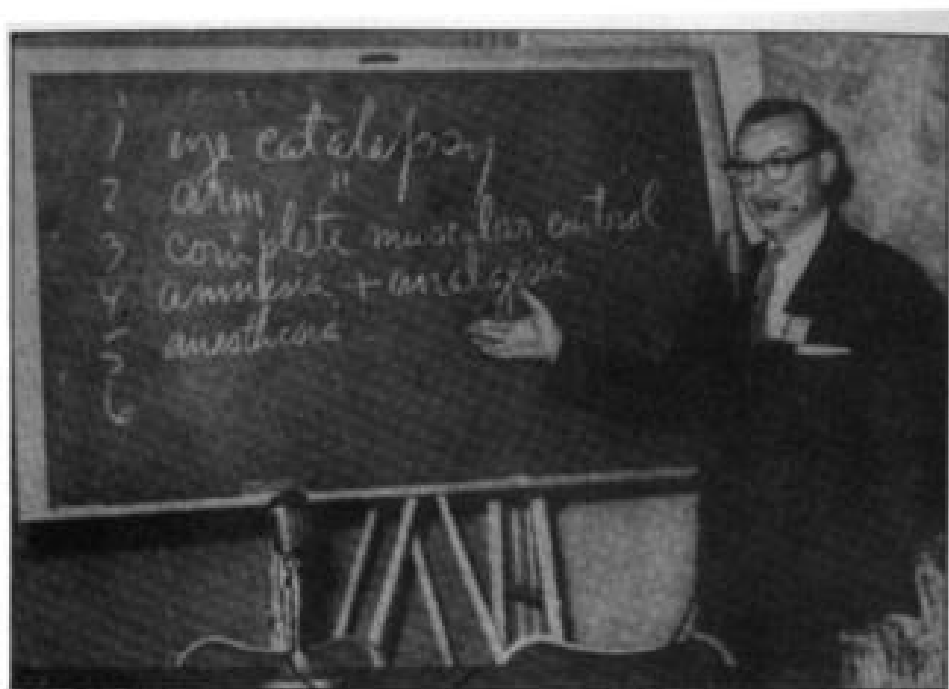
آقای هرمان لیش نی برزیدنت يك انستیتی هیپنوتیزم در واشینگتن يك لوحه افتخار را به آقای
هاری آرونز [فردی که عینك دارد] تقدیم می کند تا از زحمات و فعالیت های او در زمینه
هیپنوتیزم قدردانی کند.



آقای هاری آرونز در یکی از کنوانسیونهای هیپنوتیزم، آقای ماروین ری تنور را هیپنوتیزم می کند تا تکلیف کشف دروغ را که در متن کتاب به بیان آن پرداخته ایم، به همکاران خود نشان دهد.



این تصویر درست هشت دقیقه پس از کشیدن دندان آسیای دوم فلک پایین به کمک هیپنوتیزم گرفته شده و فقدان هر نوع خونریزی را نشان می دهد. معاینه یک دندانپزشک پس از بیست و دو دقیقه خواهد اولیه التیام زخم محل آن را نشان داد و تأیید کرد. این آزمایش در یکی از جلسات کنوانسیون ادوانس اتیکال هیپنوزیس در نیویورک به عمل آمد.



آقای هاری آرونز در یکی از جلسات کنوانسیون ادوانس اتیکال هیپنوتیزم در دیترویت درباره
مطالب مختلف مربوط به عمق خلسه بحث می کند.



سرهنگ ژوزف زیگ لینسکی که دقایقی قبل توسط دکتر لستر میلی کین
هیپنوتیزم شده بود، قابلیت خود را در نشان دادن خود هیپنوتیزم در شرایط
بیداری به معرض نمایش می گذارد. همان طور که در عکس بزرگ شده
پایین تصویر آمد، سرهنگ براحتی عبور يك سوزن زیر چلنی را در پوست
ساعد خود تحمل کرده است.



تصویری از چهره سه هیئتوزور غیربزشك مشهور در آمریکا: سرهنگ
ژوزف زیگ لینکسی (با سیل)، ملوین باوز هیئتوزور و بزرگترین ناشر
کتابهای هیئتوزم و علوم باطنی (وسط) و بالاخره جومك کاولی.

٦٠٠٠ ريال



انشادات اطلاعات

شابك ٠ - ٢٤١ - ٢٢٣ - ٩٦٤ ISBN 964-423-241-0